संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

हिन्दी

मूल्य : रु. ६/-
१ अप्रैल २०१२
वर्ष : २१ अंक : १०
(निरंतर अंक : २३२)

खेली होली ।
दिल बोले, खेलेंगे बापू संग होली ॥

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २१ अंक : १०
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २३२)
१ अप्रैल २०१२ मूल्य : रु. ६-००
चैत्र-वैशाख वि.सं. २०६९

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद -३८०००५ (गुजरात).
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५.

सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे. खो. मकवाणा, श्रीनिवास

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	रु. ६०/-	रु. ७०/-
द्विवार्षिक	रु. १००/-	रु. १३५/-
पंचवार्षिक	रु. २२५/-	रु. ३२५/-
आजीवन	रु. ५००/-	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	रु. ३००/-	US $ 20
द्विवार्षिक	रु. ६००/-	US $ 40
पंचवार्षिक	रु. १५००/-	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजा करें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

सम्पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.).
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८.
e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site : www.ashram.org
: www.rishiprasad.org

इस अंक में...

(१) आध्यात्मिक क्रांति के प्रणेता
(२) विश्ववंदनीय ब्रह्मनिष्ठ पूज्य लोकसंत श्री आशारामजी बापू का अवतरण-दिवस ११ अप्रैल अर्थात् सेवा-सत्संग दिवस ६
(३) कथा प्रसंग ✻ दुःखी कब होना चाहिए ? ७
(४) सफल जीवन के सोपान ८
✻ परम उन्नतिकारक श्रीकृष्ण-उद्धव प्रश्नोत्तरी
(५) गाय की बहुउपयोगिता १०
(६) गीता अमृत ११
✻ नजरें बदलीं तो नजारे बदले...
(७) भक्ति भागीरथी ✻ कैसा है वह सुहृद ! १३
(८) भागवत प्रसाद ✻ भगवद्भक्त राजा पृथु १५
(९) विद्यार्थियों के लिए १६
✻ योग्यता कैसे विकसित करें ?
(१०) पर्व मांगल्य १८
✻ अक्षय फल देनेवाली अक्षय तृतीया
(११) प्रेरक प्रसंग १९
✻ अडिग विश्वास से असम्भव भी सम्भव
(१२) शास्त्र प्रसाद २०
✻ स्रष्टा की विश्वलीला में सहायक : देवर्षि नारदजी
(१३) एकादशी माहात्म्य २१
✻ दस हजार वर्षों की तपस्या का फल देनेवाला व्रत
✻ मेरु पर्वत के तुल्य महापापों को नष्ट करनेवाला व्रत
(१४) संयम की शक्ति २३
✻ सत्साहित्य जीवन का आधार है
(१५) योगामृत ✻ मकरासन २४
(१६) जीवन सौरभ २५
✻ तीन ताली में तीन संतान, अद्भुत है संत का विज्ञान !
(१७) परिप्रश्नेन... २६
(१८) जीवन पथदर्शन ✻ चिंतन पराग २७
(१९) राष्ट्रपति श्रीमती प्रतिभा देवीसिंह पाटील का शुभकामना संदेश २७
(२०) स्वास्थ्य संजीवनी २८
✻ औषधीय गुणों से सम्पन्न : अनन्नास ✻ आँवला रस
(२१) भक्तों के अनुभव ३०
✻ यस्य दर्शनमात्रेण...✻ गौसेवा से बीमारी गायब
✻ परम दयालु की करुणा
(२२) विकराल रहा जहरीले रासायनिक रंगों का रूप ३१
(२३) संस्था समाचार ३२

आध्यात्मिक क्रांति के प्रणेता

वे कौन हैं जिन्होंने शास्त्रों के गूढ़ ज्ञान को सरल, रसमय बनाकर पूरे विश्व को अध्यात्म-ज्ञान से आलोकित किया है ? वे कौन हैं जिन्होंने केवल भारत ही नहीं वरन् सम्पूर्ण विश्व को अपनी अमृतमयी वाणी से परितृप्त कर दिया है ? वे कौन हैं जिन्होंने पहली बार पूरे विश्व में 'सत्संग' के साथ 'सत्सेवा' का भी पावन आदर्श प्रस्तुत किया है ?

हम जानते हैं आपके मुख पर ये ही शब्द होंगे : आत्मारामी, श्रोत्रिय, ब्रह्मनिष्ठ, योगिराज प्रातःस्मरणीय पूज्य संत श्री आशारामजी बापू। वास्तव में आत्मस्वरूप से सर्वव्याप्त आप जैसे पूर्ण महापुरुष की महानता का वर्णन करने हेतु कलम उठाना सूरज को दीया दिखाने जैसा है क्योंकि महाराजश्री की महानता का वर्णन शब्दों में सम्भव नहीं है।

जैसे पृथ्वी पर प्रकाश के स्रोत सूर्यनारायण हैं वैसे समाज में सत्प्रेरणा, सद्भाव, सत्प्रवृत्तियों के मूल स्रोत ब्रह्मनिष्ठ संत-महापुरुष होते हैं। फूल खिलते कहीं हैं पर महक चारों दिशाओं में फैल जाती है, वैसे ही महापुरुषों की सद्गुण-सुवास से सारा संसार महक उठता है। पूज्य बापूजी के सद्गुरु भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज ने पूज्य बापूजी को सम्बोधित कर कहा था : **''तू गुलाब होकर महक... तुझे जमाना जाने।''**

कुलगुरु परशुरामजी ने भी आपके तेजस्वी मुखमंडल को देखकर भविष्यवाणी की थी : **''यह तो महान संत बनेगा, लोगों का उद्धार करेगा।''**

उनके आशीर्वचन आज प्रकट रूप धारण कर चुके हैं। पूज्य बापूजी आज एक पूर्ण विकसित गुलाब की तरह महक रहे हैं, जिनकी पावन आत्मसुवास से विश्व के करोड़ों मुरझाये दिल खिल रहे हैं। आपश्री की वाणी में वैदिक ऋषियों का ज्ञान मुखरित हो रहा है। प्राणिमात्र की पीड़ा जिनको अपनी पीड़ा लगती है, परदुःखकातरता जिनका सहज स्वभाव है, ऐसे जीवमात्र के हितैषी लोकसंत पूज्य बापूजी आज समूची मानवता को जीवन की सही राह दिखा रहे हैं।

भगवत्स्वरूप महापुरुषों को यद्यपि किसी कर्तव्य का बंधन नहीं होता क्योंकि वे सभी बंधनों से परे परमात्मपद में प्रतिष्ठित होते हैं, फिर भी उनके द्वारा जो सहज कर्म होते हैं उनसे समाज का बहुत-बहुत मंगल होता है। ब्रह्मनिष्ठा के मूर्तिमंत स्वरूप, लोकसेवा के आदर्श, प्राणिमात्र के परम सुहृद, कुंडलिनी योग के समर्थ आचार्य पूज्य बापूजी अपने सत्संग-प्रवचनों के माध्यम से लोगों में प्राणिमात्र के हित की भावना जगाकर भारतीय संस्कृति के प्रति जागृति की लहर फैला रहे हैं।

'सर्वभूतहिते रतः' पूज्य बापूजी कहते हैं : 'मुस्कराना मेरी आदत है, प्रसन्न रहना मेरा स्वभाव है और तुम्हें जगाना मेरा उद्देश्य है।'

स्वस्थ, सुखी, सम्मानित एवं प्रभुरस से पूर्ण जीवन का प्रसाद बाँटते हैं पूज्य बापूजी। आपकी वाणी में सहजता, सरसता और अपनत्व की ऐसी मिठास मिलती है जो बहुत ही दुर्लभ है। **'वसुधैव कुटुम्बकम्'** की भावना आपके प्रत्येक व्यवहार में अभिव्यक्त होती है। सभी लोग ईर्ष्या-द्वेष छोड़कर परस्पर प्रेमभाव से रहते हुए एक आदर्श समाज का निर्माण करें, जिससे भारत विश्वगुरु पद पर शीघ्र ही आसीन हो, यह आपका संदेश है।

आपकी महानता को शब्दों में अभिव्यक्त करने का प्रयास करते हुए महामंडलेश्वर श्री परमात्मानंदजी महाराज कहते हैं : ''युगपुरुष, युगावतार, पूज्यचरण, प्रातःस्मरणीय, अनंतश्री

विभूषित परम संत आशारामजी महाराज के रूप में आज हमारे बुद्ध मिल गये हमें, हमारे गुरु नानकजी हमें मिले हुए हैं, हमारे सूरदासजी हमें मिले हुए हैं, हमारे तुलसीदासजी बापूजी के रूप में बैठे हैं। आज इनका सम्मान तुलसीदासजी का सम्मान है, कबीर साहब का सम्मान है, महात्मा बुद्ध का सम्मान है।''

आपश्री में भगवान श्रीराम की कर्म-कुशलता, भगवान श्रीकृष्ण की भक्तवत्सलता एवं समता, साँईं लीलाशाहजी व ज्ञानेश्वरजी महाराज का योगसामर्थ्य, महात्मा बुद्ध की करुणा, महावीर स्वामी की तपस्या, हनुमानजी की सेवानिष्ठा, गुरु नानकदेवजी की साधननिष्ठा, स्वामी रामतीर्थ की वेदांतिक मस्ती, चैतन्य महाप्रभु का संकीर्तन-प्रेम एवं श्री रमण महर्षि की ज्ञाननिष्ठा का छलकता दरिया पाकर भक्तजन निहाल हो जाते हैं।

कुम्भ महापर्वों पर आपके सत्संग-सान्निध्य में ज्ञान-ध्यान की गहराइयों में मस्त लाखों-लाखों लोगों का जनसैलाब देखकर कुम्भ में आये लोगों को एहसास होता है मानो इस पर्व की सम्पूर्ण महिमा एक ही स्थान पर देखने को मिली हो।

सभीको पूज्यश्री अपने लगते हैं। विभिन्न संगठनों के मुखिया एवं अधिकतर पार्टियों के राजनेता आपसे मार्गदर्शन प्राप्त कर धन्यता का अनुभव करते हैं। आपने अमेरिका, जर्मनी, स्विट्जरलैंड, कनाडा, इंग्लैंड, हाँगकाँग, सिंगापुर, तैवान, बैंकॉक, इंडोनेशिया, दुबई सहित पाकिस्तान में भी जाकर सुख, शांति, आपसी सौहार्द का संदेश दिया है।

आपश्री ने सितम्बर १९९३ में 'विश्व धर्म संसद' में भारत का सफल प्रतिनिधित्व किया था। वक्तव्य हेतु जहाँ अन्य सभी वक्ताओं को ३ से ५ मिनट का समय दिया गया था, वहीं आपश्री का पावन प्रवचन सब लोग एक बार ५५ मिनट तक व दूसरी बार सवा घंटे तक मंत्रमुग्ध हो सुनते ही रहे। आपके सत्संग में ऋषि-ज्ञान और आधुनिक जीवन दोनों में युग-अनुरूप तालमेल बैठाने की उत्तम युक्ति मिलती है।

आप कहते हैं : ''आध्यात्मिकता के बिना नैतिकता टिक नहीं सकती और भौतिकता दुःख दिये बिना रह नहीं सकती। हम भलाई नहीं कर सकें तो कोई बात नहीं लेकिन बुराईरहित जरूर हो जायें। राग-द्वेष, लोभ-मोह से प्रेरित होकर नहीं, प्रभुप्रेम से प्रेरित हो के कर्म करें। विश्वशांति का डंका पीटने से वह उपलब्धि नहीं होगी जो स्वयं आत्मशांति में सराबोर होने से होगी। आध्यात्मिकता के बिना सच्ची उन्नति और सच्चा सुख सम्भव ही नहीं है। भौतिक उन्नति हर्ष देगी, सुविधा देगी किंतु सुख नहीं दे सकती। इसलिए आध्यात्मिक उन्नति को महत्त्व दें ताकि सभी प्रकार की उन्नति सरलता से हो सके।''

अपने सत्संगों में आप बीजमंत्र ॐकार सहित हास्य-प्रयोग कराते हैं, जिससे सत्तर हजार बोविस ऊर्जा उत्पन्न होती है। इससे एक ओर वातावरण का वैचारिक प्रदूषण दूर होता है तो दूसरी ओर भक्तों की तीव्र गति से आध्यात्मिक उन्नति होती है।

आपके सत्संग में ध्यानयोग की गहराई, भक्तियोग का माधुर्य और ज्ञानयोग की तत्त्वनिष्ठा का सुंदर सम्मिश्रण होता है; साथ ही आपके जीवन में कर्मयोग भी पूरी तरह निखरा है। आपकी सत्प्रेरणा से चल रहे अनेकानेक सेवा-प्रकल्पों के माध्यम से आज समाज लाभान्वित हो रहा है। अधिकांश आश्रमों में आपके द्वारा शक्तिपात किये हुए बड़ या पीपल के वृक्ष हैं, जिनकी प्रदक्षिणा या प्रार्थना से शांति तो मिलती ही है, असंख्य लोगों की मनौतियाँ भी फली हैं, फलती हैं।

आपसे प्राप्त वैदिक मंत्रों की दीक्षा साधकों के जीवन में आमूल-चूल परिवर्तन ला देती है। उनका शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक बहुआयामी उत्थान होता है तथा भिन्न-भिन्न प्रकार के लाभ उनके जीवन में सुस्पष्ट देखने को मिलते हैं। मंत्रदीक्षा के सारे लाभों का वर्णन कर पाना असम्भव है। पूज्यश्री से दीक्षित साधक-भक्तों के विलक्षण अनुभव एवं हृदयोद्गार आप आश्रम से प्रकाशित पुस्तक 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' में पढ़ सकते हैं। ❑

थोड़ा-सा भी आत्मज्ञान जीव का जो भला करता है, वह बड़ी-बड़ी तपस्याओं, यज्ञ, व्रत, उपवासों से नहीं होता।

विश्ववंदनीय ब्रह्मनिष्ठ पूज्य लोकसंत श्री आशारामजी बापू का अवतरण-दिवस

११ अप्रैल अर्थात् सेवा-सत्संग दिवस

प्रातःस्मरणीय पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ऐसे महापुरुष हैं जिन्होंने अपने शिष्यों को भक्तियोग और ज्ञानयोग के साथ-साथ कर्मयोग भी सिखाया है। पूज्यश्री का कहना है कि कर्म करने की कला जान लो और उसे कर्मयोग बनाओ तो कर्म आपको बाँधनेवाले नहीं, भगवान से मिलानेवाले हो जायेंगे। भगवान ने हमें जो जानने, मानने और करने की शक्तियाँ दी हैं, उनका सदुपयोग करो। परहित में सत्कर्म करने से करने की शक्ति का सदुपयोग होता है।

पूज्य बापूजी के इन्हीं वचनों का आदर करते हुए पूज्यश्री के शिष्यों द्वारा पूरे भारत में आपका अवतरण-दिवस हर वर्ष 'सेवा-सत्संग दिवस' के रूप में मनाया जाता है। इस अवसर पर देश-विदेश में फैले आश्रम-संचालित १७,००० से अधिक बाल संस्कार केन्द्रों में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु विभिन्न कार्यक्रम किये जाते हैं और भोजन-प्रसाद का वितरण किया जाता है। संत श्री आशारामजी आश्रम की ४०० से भी अधिक शाखाओं एवं आश्रम की १४०० से अधिक सेवा समितियों द्वारा अपने-अपने गाँवों, नगरों, शहरों में आध्यात्मिक जागृति हेतु हरिनाम संकीर्तन यात्राएँ निकाली जाती हैं। साथ ही झुग्गी-झोपड़ियों में गरीब-गुरबों को, बेसहारा विधवाओं को, अनाथालयों में अनाथों को, आदिवासी क्षेत्रों में अभावग्रस्तों को और अस्पतालों में मरीजों को अन्न, फल, औषधि, वस्त्र आदि जीवनोपयोगी वस्तुएँ तथा आर्थिक सहायता प्रदान कर कई-कई प्रकारों से इस 'संत अवतरण-दिवस' पर सेवा-सुवास महकायी जाती है। सत्साहित्य-वितरण, बच्चों में नोटबुकें, पेन, पेंसिल आदि का वितरण, 'निःशुल्क चिकित्सा शिविरों' का आयोजन, व्यसनमुक्ति अभियान, 'युवा सेवा संघ' द्वारा युवाओं की उन्नति के लिए तथा 'महिला उत्थान मंडल' द्वारा नारी उत्थान के लिए विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन भी किया जाता है। अवतरण-दिवस से शुरू करके पूरी गर्मियों में बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन इत्यादि विभिन्न सार्वजनिक स्थलों पर निःशुल्क छाछ वितरण केन्द्र, जल प्याऊ, शीतल शरबत वितरण केन्द्र आदि भी चलाये जाते हैं। इस वर्ष सेवाकार्यों को और भी व्यापक रूप से किया जायेगा।

करुणा-वरुणालय पूज्य बापूजी ने देखा कि गरीब वर्ग के लोग काम करने जाते हैं तो साथ में जो भोजन लेकर जाते हैं, वह दोपहर तक ठंडा हो जाता है। सबको आत्मस्वरूप जाननेवाले बापूजी का हृदय करुणा से भर आया और उन्होंने देश के गरीबों में गर्म भोजन के डिब्बों का प्रसादरूप में वितरण शुरू करवा दिया। पूज्यश्री के प्यारों ने यह सेवा-अभियान अवतरण-दिवस से अवतरण-दिवस सतत जारी रखा। इस वर्ष इस सेवा-यज्ञ को और भी व्यापक स्तर पर किया जायेगा।

इस प्रकार **'वासुदेवः सर्वम्'** - 'यह पूरी सृष्टि परमात्मा का ही प्रकट स्वरूप है' - इस भाव से दीन-दुःखियों, जरूरतमंदों एवं सम्पूर्ण समाज की निःस्वार्थ भाव से सेवा करने से कर्म को कर्मयोग बनाने की कला जीवन में आ जाती है। साथ ही **'सर्वे भवन्तु सुखिनः...' - 'सबका मंगल, सबका भला'** की भावना जीवन में दृढ़ हो जाती है। अद्वैत वेदांत के सर्वोच्च आध्यात्मिक सिद्धांत को जीवन में प्रत्यक्ष उतारनेवाले ये सद्गुरु के निःस्वार्थ सेवक मानो समाज को संदेश दे रहे हैं : 'आओ, संसाररूपी कर्मभूमि को कर्मयोग का अवलम्बन लेकर नंदनवन बनायें।'

(शेष पृष्ठ ८ पर)

दुःखी कब होना चाहिए ?

(पूज्य बापूजी की पावन अमृतवाणी)

अवंति प्रदेश में कुरघर नगर है। वहाँ कोटिकर्ण नाम के एक साधु रहते थे । एक बार कातियानी उन साधु के दर्शन करने गयी । कोटिकर्ण परमात्मा में डुबकी मारकर बोलते थे । अतः उनका उपदेश सुनकर उसके चित्त को शांति मिली । कोटिकर्ण जहाँ प्रवचन कर रहे थे, वहाँ एक दीया जल रहा था। कातियानी के मन में हुआ, 'मैं और तो कोई सेवा कर नहीं सकती लेकिन घर में जो तेल पड़ा हुआ है वही सेवा में लगा दूँ ।' यह सोचकर वह दासी से बोली : ''जाओ, अपने घर में जो तेल पड़ा है वह ले आओ ।''

दो दासियाँ गयीं तो घर में जायें उसके पहले देखा कि घर में सेंध लगाकर दो-तीन चोर अंदर घुसे हैं और उनका मुखिया बाहर नजर घुमा रहा है । दासियाँ घबरायी हुई लौटीं और कातियानी को कहा : ''उठिये, घर चलिये । आपके घर में तो चोरों ने सेंध लगायी है । उनका मुखिया चारों तरफ नजर घुमा रहा था तो हम हिम्मत नहीं कर पायीं, हम भाग के आपके पास आयी हैं । चोर अपना धन-धान्य, माल-ठाल सब ले जायें उसके पहले घर को सँभालिये ।''

अब उनको पता नहीं था कि चुपके-से चोरों का मुखिया भी पास में आकर सुन रहा है। उन्होंने तो स्त्री-स्वभाव से हतप्रभ होकर बोला और चोरों के मुखिया ने वह सब सुन लिया ।

कातियानी ने कहा : ''चोर ले ले के क्या ले जायेंगे ? अनाज ले जायेंगे, गहने-गाँठें ले जायेंगे, कपड़े ले जायेंगे । जो छोड़ के मरना है वही तो ले जायेंगे न ! तुम चुप बैठो, सत्संग सुनो । जो मरने के बाद भी साथ चलेगा, ऐसे सत्संग का ज्ञान भर लो । ये चीजें यदि चोर नहीं ले जायेंगे तो मृत्यु तो छुड़ा ही देगी । जो चीजें मृत्यु छुड़ा दे, उनके लिए इतना विह्वल होने की जरूरत नहीं है । कोई बात नहीं, आराम से चलेंगे, अभी सत्संग सुनेंगे ।''

दासियों को तो आश्चर्य हुआ, साथ ही उस चोरों के मुखिया को भी आश्चर्य हुआ कि 'हम नश्वर चीजों के लिए मरे जा रहे हैं और यह कातियानी बोलती है कि 'लेने दो, इन चीजों को तो छोड़ के ही मरना है। चोर ले के कहाँ अमर हो जायेंगे। वे तो अपनी करनी का फल भोगेंगे। हम सत्संग छोड़कर क्यों घाटा सहें ?' धिक्कार है हमें कि हम करनी का भयंकर फल भोगना पड़े ऐसे दुष्कर्म कर रहे हैं !

चोरी का संकल्प करते समय हमें दुःखी होना चाहिए, चोरी करते समय हमें दुःखी होना चाहिए कि भविष्य में दुःख मिलेगा लेकिन हम उस समय दुःखी नहीं होते हैं, जब पुलिस पकड़ती है तब दुःखी होते हैं अथवा नरक मिलता है तब दुःखी होते हैं । हमारे में और मूर्ख में क्या फर्क ! हम महामूर्ख हैं ।'

दुष्कर्म करते समय जो संकल्प होता है, उसी समय दुःखी होना चाहिए। सत्संग में ऐसा ही प्रसंग निकल पड़ा कि 'जो आदमी दुष्कर्म करता है, करते समय भी पश्चात्ताप नहीं करता । दुःसंकल्प और दुष्क्रिया के समय भी वह दुःखी नहीं होता लेकिन दुःसंकल्प और दुष्क्रिया का जब फल भोगता है तब आदमी दुःखी होता है। जैसे काम-विकार का संकल्प हुआ तो उसी समय दुःखी होना चाहिए लेकिन दुःखी नहीं होता, काम-विकार भोगते समय भी दुःखी नहीं होता, काम-विकार भोगने के बाद फें... फें... पश्चात्ताप करता है तथा बुढ़ापा और बीमारियों को बुलावा देता है ।

अभागे दुःख तब तक दबोचते हैं जब तक भगवान में प्रीति नहीं होती।

ऐसे ही चोर चोरी का संकल्प करते समय दुःखी नहीं होते और चोरी करते समय भी दुःखी नहीं होते। जब उन अभागों को पुलिस का दंड मिलेगा तब दुःखी होंगे। जेल भोगेंगे तब दुःखी होंगे, नहीं तो नरकों में जब तपाये जायेंगे तब दुःखी होंगे। कैसे मूर्ख हैं चोर लोग !' यह चोरों का मुखिया सुन रहा था।

सत्संग पूरा हुआ तो चोरों के मुखिया ने कातियानी के पैर पकड़ लिये, फिर जाकर अपने साथियों को कहा : ''जो भी माल चुराया है, छोड़ के जल्दी इस देवी की शरण में आ जाओ। जो इतना धन-धान्य लुटने पर भी सत्संग को लुटने नहीं देती, वह तो पृथ्वी की देवी है !''

चोरों ने माफी माँगी और उसके मुखिया ने भी माँगी।

कैसा दिव्य प्रभाव है सत्संग का ! मात्र कुछ क्षण के सत्संग ने चोर का जीवन ही पलट दिया। उसे सही समझ देकर पुण्यात्मा, धर्मात्मा बना दिया। सत्संग पापी से पापी व्यक्ति को भी पुण्यात्मा बना देता है। जीवन में सत्संग नहीं होगा तो आदमी कुसंग जरूर करेगा। कुसंगी व्यक्ति कुकर्म कर अपने को पतन के गर्त में डुबा देता है, सत्संग व्यक्ति को तार देता है, महान बना देता है। ऐसी महान ताकत है सत्संग में ! ❐

(पृष्ठ ६ से '११ अप्रैल अर्थात् सेवा-सत्संग दिवस' का शेष)

पूज्य बापूजी के शिष्य एक ओर तो गुरुदेव से प्राप्त कर्मयोग की शिक्षा को व्यावहारिक रूप देकर जनसेवा अभियान चला रहे हैं तो दूसरी ओर ज्ञानयोग और भक्तियोग के पोषण हेतु इस दिन उत्सव का आयोजन कर सत्संग, ध्यान, भजन तथा संकीर्तन यात्राएँ आदि के द्वारा जीवन में ईश्वरीय आनंद, परमात्म-माधुर्य एवं भगवत्शांति को छलका रहे हैं।

ब्रह्मनिष्ठ बापूजी के 'अवतरण-दिवस' की सभी श्रद्धालुओं को हार्दिक बधाइयाँ ! ❐

परम उन्नतिकारक श्रीकृष्ण-उद्धव प्रश्नोत्तरी

(पूज्य बापूजी की ज्ञानमय अमृतवाणी)

'भागवत' के ११वें स्कंध में उद्धव ने बड़े ऊँचे प्रश्न पूछे हैं और भगवान श्रीकृष्ण ने खूब उन्नति करनेवाले परम ऊँचे व सार-सार उत्तर दिये हैं।

उद्धवजी ने कहा : ''हे मधुसूदन ! आपकी मधुमय वाणी सुनने से मेरी शंकाएँ निवृत्त होती हैं। आप सूझबूझ के धनी हैं। हे भगवान श्रीकृष्ण ! आपको मैं नमस्कार करता हूँ। मेरे मन में प्रश्न उठता है कि परम दान क्या है ? धन का दान, वस्त्र का दान, भूमि का दान, कन्यादान, सुवर्णदान, गोदान, गो-रसदान - ये सब ठीक हैं लेकिन सबसे बड़ा दान क्या है ?''

भगवान श्रीकृष्ण बोले : ''बड़े-में-बड़े जो परमात्मा हैं, उनके ज्ञान का दान और उनका ज्ञान होने से किसीको भी दंड न देना... अभयदान ! अभयदान सबसे बड़ा दान है। 'गीता' में भी मैंने कहा है : **अभयं सत्त्वसंशुद्धिः... (गीता : १६.१)**

सत्संग में अभयदान मिलता है।''

उद्धवजी ने पूछा : ''प्रभु ! तपस्या किसको बोलते हैं ?''

भगवान बोले : ''शरीर से किसीको कष्ट न देना, तीर्थयात्रा करना, ठंडी-गर्मी सहना - यह शारीरिक तप है। सत्य बोलना, बुरा न सोचना - यह मानसिक तप है। राग और द्वेष से बचना - यह बौद्धिक तप है, परंतु उद्धव ! इन सभी तपों

से एकाग्रता बड़ा तप है। एकाग्रता से भी भोगों की वासना त्यागना परम तप है। 'मुझे यह मिल जाय तो मैं सुखी हो जाऊँ, मैं यह पाऊँ तो सुखी हो जाऊँ, इधर जाऊँ तो सुखी हो जाऊँ...' - इस बेवकूफी का त्याग करना बड़ी तपस्या है। 'मैं जहाँ हूँ, भगवान का हूँ। सुख तो मेरा आत्मा है, भगवत्स्वरूप है।' भोगों की इच्छा का त्याग करना परम तप है।''

उद्धवजी पूछते हैं : ''प्रभु ! शूरवीर किसको बोलते हैं ?''

दंगल-कुश्ती में किसीको पछाड़ दिया, किसीको मार डाला सीमा पर या कुछ और कर लिया तो वे तो हथियार के शूरवीर हैं, मिथ्या जगत के शूरवीर हैं।

श्रीकृष्ण बोले : ''उद्धव ! जो अपने गलत स्वभाव को बदलने में लग जाता है, बुरी आदतों को अपने से उखाड़कर फेंकने में लग जाता है वही सचमुच में शूरवीर है।''

जरा-जरा बात में डर लगता हो तो 'ॐ ॐ ॐ... डर मन में आया है, मैं तो निर्भय हूँ' - ऐसा चिंतन करो। जरा-जरा-सी बात में गुस्सा आये तो हाथों की उँगलियों के नाखूनों से हथेलियों की गद्दी पर दबाव पड़े ऐसे मुट्ठियाँ बंद कर लो और 'ॐ शांति... ॐ शांति...' जपो। इस प्रकार गुस्से को रोको या बदलो। चिंता आयी तो सोचो :

'प्रारब्ध पहले रच्यो, पीछे भयो शरीर।
तुलसी चिंता क्या करे, भज ले श्री रघुवीर॥

ॐ ॐ प्रभुजी !... चिंता आयी है... राम राम राम... ॐ ॐ... हा...हा...हा...' (हास्य प्रयोग करो)। चिंता तो दुःख दे रही थी लेकिन स्वभाव बदल दिया। यह शूरवीरता है।

माँ ने कुछ सुना दिया, बाप ने कुछ सुना दिया या गुरु ने कुछ सुना दिया। लगा कि इतने आदमियों के बीच हमारा अपमान हो गया। अरे, यह धक्का लगता है अहं को। सोचो, 'माँ ने, पिता ने, गुरु ने जब कहा है तो यह हमारे अहं को कहा है, हमारी भलाई के लिए कहा है।' ऐसा करके अपने स्वभाव को बदलें - यह शूरवीरता है। यह ज्ञान आपको सारी जिंदगी में कहीं नहीं मिलेगा।

शबरी भीलन थी। एक तो भील जाति... ऐसे ही बेचारे काले-काले होते हैं। दूसरे फिर शबर... और कुरूप ! लेकिन शबरी मतंग ऋषि के चरणों में गयी तो इतनी महान बन गयी कि रावण को रामजी ने तीरों का निशाना बनाया परंतु शबरी की झोंपड़ी में रामजी स्वयं गये। शबरी के जूठे बेर खाकर रामजी बखान करते हैं। गुरु के सत्संग से शबरी ने अपना स्वभाव बदल लिया। सामान्य लड़कियाँ तो डरकर कामी, क्रोधी, लोभी, मोहियों के चक्कर में आती थीं किंतु शबरी इन चक्करों में पड़ने के स्वभाव से पार हो गयी। कितनी महान हो गयी ! **स्वभावविजयः शौर्यम्।**

जो अपने कई जन्मों का और अभी सामाजिक स्वभाव है दुःखी होने का, सुखी होने का, झूठ-कपट का... उस पर विजय पाना यह बड़ी शूरवीरता है।

उद्धवजी ने पूछा : ''प्रभु ! सत्यवादी किसको बोलते हैं ?''

श्रीकृष्ण बोले : ''सभीमें सत्-चित्-आनंदस्वरूप परमात्मा है, इसकी अनुभूति करनेवाला ही वास्तव में सत्यवादी है। वही सत्य बोलता है। बाकी सब लोग कितना भी सत्य बोलें तो भी मिथ्या ही बोलते हैं।''

किसीने कहा : ''मैंने आज दो पराँठे खाये।''

सचमुच उसने दो पराँठे खाये तो लगेगा सत्य है। नहीं-नहीं, न पराँठा सत्य है, न खाना सत्य है, उसको जाननेवाला परमात्मा सत्य है। बाकी सब कल्पना है। तुम सत्य, समत्व में टिको तो ही सत्य है बाकी सब मिथ्या है, काल्पनिक सत्य है, सामाजिक सत्य है, व्यावहारिक सत्य है; पारमार्थिक सत्य नहीं है। सत्-चित्-आनंद में स्थिति ही सत्य है। (क्रमशः) ❑

गाय की बहुउपयोगिता

गाय मानव-जीवन के लिए बहुत ही हितकारी है । शास्त्रों में गाय को माता कहा गया है । गाय की बहुउपयोगिता अब वैज्ञानिकों ने भी विभिन्न प्रयोगों द्वारा सिद्ध की है ।

गाय का दूध

वैज्ञानिकों के अनुसार गाय के दूध में ८ प्रकार के प्रोटीन, ६ प्रकार के विटामिन, २१ प्रकार के एमिनो एसिड, ११ प्रकार के चर्बीयुक्त एसिड, २५ प्रकार के खनिज तत्त्व, १६ प्रकार के नाइट्रोजन यौगिक, ४ प्रकार के फास्फोरस यौगिक, २ प्रकार की शर्करा, इसके अलावा मुख्य खनिज सोना, ताँबा, लोहा, कैल्शियम, आयोडीन, फ्लोरिन, सिलिकॉन आदि भी पाये जाते हैं ।

इन सब तत्त्वों के विद्यमान होने से गाय का दूध एक उत्कृष्ट प्रकार का रसायन (टॉनिक) है, जो शरीर में पहुँचकर रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और वीर्य को समुचित मात्रा में बढ़ाता है । यह पित्तशामक, बुद्धिवर्धक और सात्त्विकता को बढ़ानेवाला है । विभिन्न वैज्ञानिकों ने खोजों के आधार पर अपने मत प्रस्तुत किये हैं :

गाय का दूध ही एकमात्र ऐसा पदार्थ है जो सब पौष्टिक द्रव्यों से परिपूर्ण है, जिसे हम सम्पूर्ण भोजन कह सकते हैं ।

– प्रो. एम.जे. रोसेनो (हार्वर्ड चिकित्सा विद्यालय)

गोदुग्ध, माता के दूध के बाद सबसे अधिक उपयोगी है । **– विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.)**

हृदयरोगियों के लिए गाय का दूध विशेष रूप से उपयोगी है । **– डॉ. शांतिलाल शाह (अध्यक्ष, इंटरनेशनल कार्डियोलॉजी कॉन्फरेंस)**

गोदुग्ध में विद्यमान सेरिब्रोसाइड्स मस्तिष्क और स्मरणशक्ति के विकास में सहायक होता है तथा स्ट्रॉन्शियम अणु विकिरणों का प्रतिरोधक भी होता है । साथ ही एम.डी.जी.आई. प्रोटीन के कारण रक्त-कोशिकाओं में कैंसर प्रवेश नहीं कर सकता । **– पशुविज्ञान विशेषज्ञ प्रो. रोनाल्ड गोरायटे (कारनेल विश्वविद्यालय)**

यदि गाय कोई विषैला पदार्थ खा जाती है तो उसका प्रभाव उसके दूध में नहीं आता । गाय के शरीर में सामान्य विषों को पचाने की अद्‌भुत क्षमता है । **– डॉ. पीपल्स**

गाय के दूध में बुद्धि में प्रखरता लाने का विशेष गुण है । मैंने इसका प्रयोग छोटे बच्चों पर करके देखा । जिन बच्चों को गाय का दूध पिलाना आरम्भ किया, उन बच्चों की प्रतिभा एवं मेधाशक्ति का विकास स्पष्ट दिखायी दिया और जिन बच्चों को भैंस का दूध पिलाना प्रारम्भ किया वे बच्चे मंदबुद्धि एवं आलसी होने लगे । **– प्रो. जे.एल. सहस्त्रबुद्धे (कृषि महाविद्यालय, पुणे)**

गोदुग्ध में शरीर में पहुँचे रेडियोधर्मी विकिरणों का प्रभाव नष्ट करने की असीम क्षमता है ।

– प्रसिद्ध वैज्ञानिक शिरोविच (रूस)

गाय के दूध की मलाई पूर्ण सुपाच्य और मानव-शरीर के अनुकूल है, जो तुरंत पचकर शक्ति उत्पन्न करती है । **– डॉ. एन.एन. गोडवेल**

जर्सी नस्ल की गाय का दूध पीने से कैंसर बढ़ने की ३० प्रतिशत सम्भावना है ।

– राष्ट्रीय कैंसर संस्थान (अमेरिका)

अतः जर्सी गाय के दूध से सावधान ! देशी गाय के दूध की ही महिमा है । **राष्ट्रीय कैंसर संस्थान (अमेरिका) के अनुसार जर्सी गाय का दूध कैंसर करता है । जर्सी गाय के दूध, दही, घी से परहेज करें ।** ❑

नजरें बदलीं तो नजारे बदले...

(पूज्य बापूजी की ज्ञानमयी अमृतवाणी)

सपने से जगाने के लिए भगवान ने सुंदर व्यवस्था की है। अनुकूलता आती है तो आपका उल्लास, उत्साह बढ़ाती है। प्रतिकूलता आती है तो आपका विवेक जगाती है। अनुकूलता आकर आपको उदार बनाती है, परदुःखकातरता का सद्गुण जगाती है। प्रतिकूलता आकर आपको विवेक-वैराग्यवान बनाती है।

अनुकूलता में जो आसक्त होता है वह अनुकूलता में फँसता है और प्रतिकूलता में जो उद्विग्न होता है वह प्रतिकूलता में फँसता है। भगवान ने अनुकूलता और प्रतिकूलता ये सभीके जीवन में दे रखी हैं। यह मंगलमय विधान किसी व्यक्ति या जाति के लिए नहीं, सभीके लिए है। पृथ्वी पर एक भी प्राणी नहीं मिलेगा जिसे सुख-दुःख, अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितियाँ न आयी हों।

विधान मंगलमय परमात्मा का है। मंगलमय प्यारे ऐसा विधान नहीं करते जिससे किसीको हानि हो। उनका विधान हानि के लिए नहीं, लाभ के लिए ही होता है। सभीके हित के लिए ही होता है परम हितैषी का विधान। 'गीता' में आता है :

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥

'दुःखों की प्राप्ति होने पर जिसके मन में उद्वेग नहीं होता, सुखों की प्राप्ति में जो सर्वथा निःस्पृह है तथा जिसके राग, भय और क्रोध नष्ट हो गये हैं, ऐसा मुनि स्थिरबुद्धि कहा जाता है।'

(गीता : २.५६)

भगवान कहते हैं दुःखों में मन उद्वेगरहित हो। सुख में स्पृहा नहीं, आसक्ति नहीं हो। उद्विग्न मत हो, दुःखद परिस्थिति आपको विवेकी बनाने के लिए, वैराग्यवान बनाने के लिए, संयमी बनाने के लिए आयी है। सुख में तो व्यक्ति आसक्त होकर फँस सकता है लेकिन दुःख में आसक्ति नहीं होती। दुःख आये तो परम सौभाग्य मानकर उसका स्वागत करना चाहिए कि 'चलो, विवेक जगाने का समय आया है। पाप नष्ट कराने के लिए दुःख आया है। अपनेवालों की परीक्षा के लिए भी दुःख आया है। खुशामदखोरों की पोल खोलने के लिए भी दुःख आया है। चापलूसी करके उल्लू बनानेवालों से बचाने के लिए भगवान ने दुःख दे दिया है। वाह ! वाह !!' दुःख तो व्यक्ति को सजाग होने के लिए है। दुःख में तो विवेक जगता है, वैराग्य जगता है, सूझबूझ जगती है, सजगता जगती है और सुख में विवेक सोता है, वैराग्य सोता है तो आदमी भोगी हो जाता है।

बड़े आश्चर्य की बात है कि जो फँसानेवाला सुख है उसको पाकर, फँसानेवाली परिस्थिति को पाकर व्यक्ति अपने को भाग्यशाली मानते हैं और फँसान से निकालनेवाली परिस्थितियाँ पाकर व्यक्ति अपने को अभागा मानते हैं। अभागा तो वह व्यक्ति है कि जिसके जीवन में प्रतिकूलता नहीं आयी। अभागा तो वह व्यक्ति है कि जिसके जीवन में असुविधा नहीं आयी, सत्संग नहीं आया, सद्गुरु का ज्ञान नहीं आया, सजगता नहीं आयी।

प्रतिकूलता आयी तो यह दुर्भाग्य नहीं मानना चाहिए। अनुकूलता के भोगी बने तो फँसने का खतरा है, सावधान !

श्रीकृष्ण कहते हैं कि अनुकूलता में आसक्ति मत करो कि ऐसी परिस्थिति बनी रहे, मान मिलता

रहे । आहाहा... ! यह सब ऐसा बना रहे, और भी बढ़िया-बढ़िया मिलता रहे। अरे, मिल गये तो मिल गये, चले गये तो चले गये, तुम इनसे ऊपर हो । इनको महत्त्व देकर तुम इनकी महिमा बढ़ाते हो । 'यह मिठाई बहुत बढ़िया है...' - तुम अपनी मिठास डालते हो, अपनी मधुरता डालते हो तभी मधुर लगती है । 'यह चीज बहुत बढ़िया है...' - तुम अपना बड़प्पन डालते हो तब बढ़िया लगती है। तुम ऐसे चैतन्य वपु (चिन्मय शरीर) हो कि जिसके प्रति प्रीति से देखते हो वह प्रेमास्पद हो जाता है। जिसके प्रति रसमय दृष्टि से देखते हो वह रसमय हो जाता है, जिसके प्रति अपनत्व की नजर से देखते हो वह अपना हो जाता है। तुम ऐसे सजाग, सज्जन चैतन्य हो। खामखाह इन वस्तुओं को महत्त्व देकर दीनता-हीनता की जंजीरों में अपने को बाँध रहे हो ।

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।

दुःख में मन को उद्विग्न मत होने दो और सुख में लम्पटुता को छोड़ दो तो सुख भी साधन हो जायेगा, दुःख भी साधन हो जायेगा और आप साध्य को पा लेंगे ।

सुख सपना दुःख बुलबुला, दोनों हैं मेहमान ।
दोनों बीतन दीजिये, आत्मा को पहचान ॥

अपने-आपको पहचानो । सुख सपना व दुःख बुलबुला है, दोनों मेहमान हैं । जो सुखाकार-दुःखाकार वृत्ति है वह चित्त में पैदा होती है। सुखद-दुःखद परिस्थितियों के पास समय नहीं कि आपको सुखी-दुःखी करने के लिए ठहरें। सभी परिस्थितियाँ आ-आकर चली जाती हैं लेकिन हम मूढ़ता से परिस्थितियों को अपने में आरोपित कर लेते हैं। प्रारब्ध से, ईश्वर की व्यवस्था से, ऋतु-मौसम के अनुसार सुख-दुःख, ठंडी-गर्मी आती है लेकिन 'मैं सुखी हूँ, मैं दुःखी हूँ' - यह मूढ़ता करें अथवा तो सजाग हो जायें कि 'मैं इनको देखनेवाला हूँ, मैं साक्षी हूँ ' यह अपने हाथ की बात है ।

हम हैं अपने-आप, हर परिस्थिति के बाप !

स्वभाव में जग गये तो अनुकूलता भी साधन, प्रतिकूलता भी साधन ! अनुकूलता आये तो चिपके नहीं रहना और प्रतिकूलता आये तो भागना नहीं । प्रतिकूलता आयेगी और जायेगी, अनुकूलता आयेगी और जायेगी पर मेरा अंतरात्मा राम रहेगा, रहेगा और रहेगा। बाल्यकाल आया और चला गया, बाल्यकाल के बहुत स्वप्न आये और गये, बहुत सुख-दुःख आये और गये, जवानी के बहुत सपने और पुरानी कल्पनाएँ आयीं और चली गयीं पर उनको जाननेवाला गया नहीं । वह मेरा प्यारा मेरे साथ है । वह नित्य चैतन्य वपु है, ज्ञानस्वरूप है, चैतन्यस्वरूप है। वह सुख और दुःख को हमें देकर अपनी तरफ मोड़ता है । तो भक्त की नजर दुःख पर नहीं, सुख पर नहीं, दुःख-सुख की व्यवस्था कर-करके दुःख-सुख से पार करनेवाले प्रभु पर होती है । इसीलिए भक्त दुःख में भी मस्त रहता है, सुख में भी मस्त रहता है । हानि में भी मस्त रहता है, लाभ में भी मस्त रहता है । यश में भी मस्त रहता है, अपयश में भी मस्त रहता है क्योंकि उसकी नजर परम मस्तस्वरूप परमात्मा पर है ।

नजरें बदलीं तो नजारे बदले ।
किश्ती ने बदला रुख तो किनारे बदले ॥

ऊँची नजर सत्संग से मिलती है, फिर भक्त को लगता है कि 'वाह प्रभु ! हमें अपनी तरफ आकृष्ट करने के लिए आपकी यह सारी व्यवस्था है ।' ❑

संत वाणी

धन जननी धन भूमि, धन नगरी धन देश ।
धन करणी धन कुल, धन जहां साधु प्रवेश ॥
गुरू गोविन्द तो एक है, दूजा ये आकार ।
आप मिटै जीवत मरै, तो पावै करतार ॥
माया का रस पीकर, हो गये डामाडोल ।
ऐसा सतगुरू हम मिल्या, ज्ञान योग दिया खोल ॥

- संत गरीबदासजी

कैसा है वह सुहृद !

(पूज्य बापूजी की मधुमय वाणी)

सिंध टंडा आदम में जब साँई टेऊँरामजी के श्री अमरापुर दरबार का निर्माणकार्य चल रहा था तो वे स्वयं बालू के टीले पर रहते थे। लोग आते और दर्शन करते। लोगों के लिए प्रसाद बनता। प्रसाद बनाने के लिए कुछ बर्तन भी इकट्ठे हुए। कोई बाड़-वाड़, कुछ ठाम-ठिकाने जैसा कोई स्थान तो वहाँ था नहीं, मरुभूमि के टीले पर ही रहते थे। एक रात को चोर आये, बर्तन व सीधा-सामान लेकर रवाना हो गये। सुबह हुई, देखा कि यह तो सफाई हो गयी ! सेवकों ने कहा : ''खुले मैदान में टीले पर भक्त, रसोइये सब अपनी-अपनी जगह पर सोये थे और चोर सारा सामान उठाकर ले गये। आप आज्ञा दें तो चोरों के पदचिह्न देखकर खोजबीन करें।''

बोले : ''तुम बैठे रहो, देखो क्या होता है।''

सेवक सोचने लगे, 'क्या होगा ? खायेंगे क्या ? बर्तन कहाँ से आयेंगे ? सीधा कहाँ से आयेगा, कब बनेगा ? १० बज गये... ११ बज गये।'

बोले : ''तुम देखते रहो उस लीलाधर की लीला। जिसने बर्तन चुरानेवाले को सत्ता दी है, स्फुरणा दी है, खाने और खिलानेवालों की जिम्मेदारी भी तो उसीकी है। उनको खिलायेगा भी वही। तुम काहे को चिंता करते हो ! तुम तो भजन में रहो मस्ती से।''

११.३० बजे... १२ बजे तो पंगत में भोजन होता था। पेट में चूहे कसरत करने लगे। 'एकांत टीले हैं मरुभूमि में, १२ बजे कहाँ खाने जायेंगे ?' सेवकों ने विचारा ही था कि इतने में १२ बजने के कुछ मिनट पहले ही एक बाई आयी। उसके साथ कुछ लोग सामान उठाकर भी आये थे।

बाई बोली : ''तैयार भोजन है। आप लोग बैठो, भोजन करो।''

''माताजी ! तुमको हम पहचानते नहीं हैं। तुम कौन हो ? कहाँ से आयी हो ?''

वह बोली : ''पहले भोजन कर लो, बाद में पूछ लेना।''

''नहीं, पहले आप जरा बताओ।''

''मैं शरीर से ब्राह्मणी हूँ। मैं बैठी थी तो मेरे को प्रेरणा हुई कि इस टीले की तरफ इतने संत-महात्माओं का भोजन बनाकर ले जाओ। तो मैंने देखा कि यह प्रातःकाल के ध्यान-भजन की प्रेरणा है। ८... ८.३०... ९ बजे मैंने देखा कि यह प्रेरणा बार-बार उठ रही है तो मैंने बनाया। बन गया तो हम लेकर आये।''

सबको भोजन कराया। भोजन कम नहीं पड़ा। टेऊँरामजी ने कहा : ''देखो, जो बर्तन चुरानेवाले को प्रेरित करता है, वह भक्तों को भी प्रेरणा करता है कि 'भोजन बनाओ और ले जाओ।' कैसा है ईश्वर का खेल !''

यह कथा तो मैंने सुनी हुई है, एक घटना है लेकिन मैं इस सम्पूर्ण घटना को सत्य मानने में जरा भी संकोच नहीं करूँगा।

आज से ३२-३३ साल पहले हम लोग गंगोत्री गये थे। उस जमाने में गंगोत्री में गिने-गिनाये दो-चार साधु रहते होंगे, बाकी कोई चिड़िया भी नहीं फटकती, ऐसा सन्नाटा रहता था। बस तो जाती ही नहीं थी गंगोत्री। उत्तरकाशी के बाद थोड़ा-सा बस चलती, बाद में पैदल ही जाना पड़ता था। हम लोग पैदल गये थे। चंदीराम थे, एक दूसरा साधक, करसन भाई चौधरी (गुजरात के तत्कालीन राजस्व मंत्री) तथा मैं था और हम लोगों का सामान लादकर चलनेवाला मजदूर भी था। इस तरह हम ५ लोग थे। हम करीब ३.३० बजे गंगोत्री पहुँचे,

जहाँ गंगाजी का मंदिर है। तो मंदिर के पहले ही एक लम्बी-लम्बी जटाओंवाले साधु आये और संकेत से हमको कहा : ''चलो।''

ले चले और हम लोगों को संकेत किया हाथ-पैर धो के भोजन करो। देखा तो भोजन में गरमागरम सीरा है, सब्जी है, पहाड़ी चावल है, रोटी है। उन्हीं महापुरुष ने बनाया था। हमने भोजन किया, फिर पूछा : ''हमको तो पता भी नहीं था कि इधर पहुँचेंगे और हमारा अपना सीधा-सामान था... आपने हमारे लिए यह भोजन क्यों बनाया ? क्या हुआ था ?''

वे मौनी थे और अच्छी ऊँची अवस्थावाले संत थे। किसीके मन की बात जानना उनके लिए बायें हाथ का खेल था। कई साधु उनके दर्शन करना चाहते थे, मिलना चाहते थे। किसी-किसीको दर्शन होते थे, कइयों को नहीं भी होते थे। ऐसे महापुरुष हमारे लिए भोजन बनायें और हमें खुद अपने हाथों से परोस-परोस के खिलायें तो आश्चर्य तो होगा ! मैंने पूछा कि ''दूसरा कोई सेवक भी नहीं है सहायता के लिए, आपने यह भोजन... ?''

उन्होंने लिखकर बताया कि 'मैं सुबह ग्यारह बजे ध्यान से उठकर भोजन बनाता हूँ। आज चावल साफ करते-करते छः आदमियों के लिए चावल साफ हो गये। सब्जी सँवारते-सँवारते सब्जी भी इतनी ज्यादा हो गयी, फिर आटा गूँधना था तो आटा भी ज्यादा गूँध गया। मैंने सोचा, क्या पता किसके लिए बनवा रहा है !'

देखो, महापुरुषों का अपने शरीर पर, मन पर ममत्व नहीं होता। शरीर और मन को जो चलानेवाला परम सत्त्व है उस पर ही ममत्व होता है। यह महापुरुषों का महापुरुषत्व है !

भोजन बनाकर तैयार कर लिया तो मैंने सोचा कि 'किनके लिए बनवाया है ?' बाहर आया तो आप पाँच लोग और छठा मैं। मैंने देखा कि तुम्हारे लिए ही बनवाया है उसने।

उन्होंने मौन रखा था। मैं प्रश्न करता और वे लिखकर जवाब देते थे। थोड़े ही प्रश्नोत्तर में हमारी आत्मीयता हो गयी। मैंने कहा : ''लिखने में समय जाता है, हम मौन खोलकर बात करें ? आपको अभी क्या घाटा है बोलने में ?''

उन्होंने मौन खोल दिया। कोई रुपयों के बल से अथवा किसी प्रभाव से उनका मौन खुलवा ले उनमें से नहीं थे वे लेकिन मेरे प्रति उनका इतना सद्भाव, स्नेह हो गया कि मौन खोलकर बात करने लगे। मैंने नाम पूछा तो चेतनानंद बताया। उनकी अंतर्यामी-स्थिति थी। उनके लिए भूत, भविष्य, वर्तमान तीन काल नहीं थे। जो सदा वर्तमान में बरतता है, जिसकी सत्ता से सब परिवर्तित होता है, बरतता है वे उसमें स्थित महापुरुष थे।

मैंने कहा : ''आपने मेरे लिए भोजन कैसे बना लिया ? मेरा तो आपसे परिचय भी नहीं था और अभी तो मैंने कोई साधुवेश भी नहीं धारण किया है। अभी तो गुरुजी ने भेज दिया है संसार में।''

वे बोले : ''बाहर से तुम संसारी दिखते हो।'' फिर मेरे को पिछले जन्मों की साधना या संतत्व की बातें बताने लगे। मेरी पूर्वकाल की साधना के बारे में बोलने लगे।

तो वह कौन है जो ऐसे उच्चकोटि के संत को मेरे जाने से पहले प्रेरणा करके भोजन बनवा लेता है। वह कैसा है ? कितना ख्याल रखता है ! मैं अपना बल लगाकर अथवा शिष्यों का प्रभाव दिखाकर भी उन महापुरुष से भोजन नहीं बनवा सकता था। लेकिन परमात्मा ने उन महापुरुष को कैसे प्रेरित किया कि उन्होंने मेरे लिए भोजन बनाया। मेरे मजदूर के लिए भी भोजन बनाया और खुद ही हाथ से परोसकर हम लोगों को खिलाया। वह कैसा सुहृद है !

चोर सामान ले गये और टेऊँरामजी व उनके सेवकों के लिए ब्राह्मणी द्वारा भोजन बनवाकर टीले पर पहुँचवा दिया। यह कैसा है सृष्टिकर्ता ! वह मेरा प्यारा कैसा ध्यान रखता है ! कैसा दीनबंधु है ! कैसा प्राणिमात्र का हितैषी है ! कैसा परम सुहृद है ! कैसा अंतर्यामी है, कैसा उदार है और **(शेष पृष्ठ १७ पर)**

भगवद्भक्त राजा पृथु

(गतांक से आगे)

भगवान श्रीहरि पृथु से बोले : ''राजन् ! गुणप्रवाहरूप आवागमन तो भूत, इन्द्रिय, इन्द्रियाभिमानी देवता और चिदाभास - इन सबके समष्टिरूप परिच्छिन्न लिंग-शरीर का ही हुआ करता है, इसका सर्वसाक्षी आत्मा से कोई संबंध नहीं है। मुझमें दृढ़ अनुराग रखनेवाले बुद्धिमान पुरुष सम्पत्ति और विपत्ति प्राप्त होने पर भी कभी हर्ष-शोकादि विकारों के वशीभूत नहीं होते।

इसलिए वीरवर ! तुम उत्तम, मध्यम और अधम पुरुषों में समान भाव रखकर सुख-दुःख को भी एक-सा समझो तथा मन और इन्द्रियों को जीतकर मेरे ही द्वारा जुटाये हुए मंत्री आदि समस्त राजकीय पुरुषों की सहायता से सम्पूर्ण लोकों की रक्षा करो। राजा का कल्याण प्रजापालन में ही है। इससे उसे परलोक में प्रजा के पुण्य का छठा भाग मिलता है। इसके विपरीत जो राजा प्रजा की रक्षा तो नहीं करता किंतु उससे राजस्व (टैक्स) वसूल करता जाता है, उसका सारा पुण्य प्रजा की ओर चला जाता है और बदले में उसे प्रजा के पाप का भागी होना पड़ता है। ऐसा विचार कर यदि तुम श्रेष्ठ ब्राह्मणों की सम्मति और पूर्व परम्परा से प्राप्त हुए धर्म को ही मुख्यतः अपना लो और कहीं भी आसक्त न होकर इस पृथ्वी का न्यायपूर्वक पालन करते रहो तो सब लोग तुमसे प्रेम करेंगे और कुछ ही दिनों में तुम्हें घर बैठे ही सनकादि सिद्धों के दर्शन होंगे।

राजन् ! तुम्हारे गुणों ने और स्वभाव ने मुझको वश में कर लिया है। अतः तुम्हें जो इच्छा है, मुझसे वर माँग लो। उन क्षमा आदि गुणों से रहित यज्ञ, तप अथवा योग के द्वारा मुझको पाना सरल नहीं है, मैं तो उन्हींके हृदय में रहता हूँ जिनके चित्त में समता रहती है।''

भगवान श्रीहरि के इस प्रकार कहने पर महाराज पृथु ने उनकी आज्ञा शिरोधार्य की। देवराज इन्द्र अपने कर्म से लज्जित होकर उनके चरणों में गिरना ही चाहते थे कि राजा ने उन्हें प्रेमपूर्वक हृदय से लगा लिया। फिर महाराज पृथु ने विश्वात्मा भक्तवत्सल भगवान का पूजन किया और क्षण-क्षण उमड़ते हुए भक्तिभाव में निमग्न होकर बोले : ''नाथ ! कोई बुद्धिमान पुरुष आपसे देहाभिमानियों के भोगने योग्य विषयों को कैसे माँग सकता है ? वे तो नारकीय जीवों को भी मिलते ही हैं। अतः मैं इन तुच्छ विषयों को आपसे नहीं माँगता। मुझे तो उस मोक्षपद की भी इच्छा नहीं है, जिसमें महापुरुषों के हृदय से उनके मुख द्वारा निकला हुआ आपके चरणकमलों का मकरंद नहीं है, जहाँ आपकी कीर्तिकथा सुनने का सुख नहीं मिलता। इसलिए मेरी तो यही प्रार्थना है कि आप मुझे दस हजार कान दे दीजिये, जिनसे मैं आपके लीला-गुणों को सुनता ही रहूँ।

प्रभो ! आपके चरणकमल-मकरंदरूपी अमृत-कणों को लेकर महापुरुषों के मुख से जो वायु निकलती है, उसीमें इतनी शक्ति है कि वह तत्त्व को भूले हुए हम कुयोगियों को पुनः तत्त्वज्ञान करा देती है। अतएव हमें दूसरे वरों की कोई आवश्यकता नहीं है। उत्तम कीर्तिवाले प्रभो ! सत्संग में आपके मंगलमय सुयश को दैववश एक बार भी सुन लेने पर कोई पशुबुद्धि पुरुष भले ही तृप्त हो जाय, गुणग्राही उसे कैसे छोड़ सकता है ! सब प्रकार के पुरुषार्थों की सिद्धि के लिए स्वयं लक्ष्मीजी भी आपके सुयश को सुनना चाहती हैं। (क्रमशः) ❑

योग्यता कैसे विकसित करें ?

रोहन सातवीं कक्षा का एक होनहार विद्यार्थी था। वह पढ़ाई के साथ-साथ खेल-कूद, समाजसेवा तथा अन्य सत्कृत्यों में भी आगे रहता। वह ब्राह्ममुहूर्त में उठता, नित्यक्रिया के बाद सद्गुरु प्रदत्त मंत्र का जप, सत्संग का श्रवण, भ्रूमध्य में ॐकार का, ईश्वर का, गुरुदेव का ध्यान करता फिर पाठ याद करता। वह नियमित रूप से सत्संग सुनता व सत्संग के विचारों को अपने जीवन में उतारता।

विद्यालय के सभी विद्यार्थी व शिक्षक उसे स्नेह करते थे परंतु उसका सहपाठी रमेश उससे बहुत ईर्ष्या करता था। रमेश दिन भर पाठ याद करने में ही लगा रहता था, यहाँ तक कि खेल-कूद में भी समय नहीं देता था। वह रोहन को सत्संग, सेवा आदि करते हुए देखता तो उसे समय का व्यर्थ व्यय ही मानता था।

एक बार परीक्षा-परिणाम घोषित होने पर उसने अपने वर्गशिक्षक से रोहन की शिकायत की : ''गुरुजी ! रोहन पढ़ाई में कम व जप, ध्यान, सत्संग, समाजसेवा आदि कार्यों में ज्यादा समय देता है। जबकि मैं पढ़ाई के सिवा अन्य कोई कार्य नहीं करता हूँ। फिर भी मेरे रोहन से कम अंक आते हैं। मुझे विश्वास है कि रोहन परीक्षा में जरूर कुछ-न-कुछ गड़बड़ करता है।''

गुरुजी बोले : ''इसका उत्तर मैं कल कक्षा में सभी छात्रों की उपस्थिति में दूँगा।''

दूसरे दिन उत्सुकतावश रमेश सबसे पहले कक्षा में पहुँचा। वर्गशिक्षक सत्संगी थे। कक्षा में आते ही उन्होंने एक कथा सुनायी :

'एक लकड़हारा रोज लकड़ियाँ काटकर अपने सेठ से मजदूरी पाता था। एक दिन सेठ ने एक दूसरे लकड़हारे को भी लकड़ी काटने का काम सौंप दिया। दूसरे लकड़हारे ने पहलेवाले से पाँच गुना ज्यादा लकड़ियाँ काट डालीं। सेठ ने भी उसे पाँच गुना ज्यादा मजदूरी दी। पहला लकड़हारा बहुत नाराज हुआ और सेठ से कहने लगा : ''मैं आपका पुराना सेवक हूँ। नियमानुसार तो मजदूरी मेरी बढ़ानी चाहिए थी। किंतु आपने पहले दिन ही उसकी मजदूरी मुझसे पाँच गुना ज्यादा कर दी। यह मेरे साथ सरासर अन्याय है। काम तो हम दोनों ने एक ही समय शुरू व बंद किया है।''

सेठ ने कहा : ''देखो, यह बात ठीक है कि तुम दोनों ने इस कार्य को करने में समान समय दिया है किंतु दूसरे ने उतने ही समय में तुमसे पाँच गुना ज्यादा लकड़ियाँ काटी हैं। अब तुम यह जानने का प्रयास करो कि किस कारण वह तुमसे पाँच गुना ज्यादा कार्य कर सका। उसकी विशेषता को अपनाकर तुम तो दस गुना ज्यादा कार्य कर सकते हो।''

अगले दिन पहला लकड़हारा दूसरे लकड़हारे के समीप ही लकड़ियाँ काटने लगा। उसने देखा कि वह थोड़ी लकड़ियाँ काटने के बाद कुछ समय विश्राम करता है और पुनः कुल्हाड़ी की धार को तेज करके नये उत्साह से काम में लग जाता है। जिन सख्त डालियों को काटने में उसे ४-६ वार करने पड़ते थे और थक जाता था, वैसी ही डालियों को दूसरा लकड़हारा एक वार में ही काट डालता है। इस प्रकार वह शाम तक पहले लकड़हारे की अपेक्षा ज्यादा लकड़ियाँ काट लेता था। यह देखकर पहले लकड़हारे को युक्ति मिल गयी। तीसरे दिन उसने भी कार्य प्रारम्भ करने से पूर्व कुल्हाड़े की धार को तेज किया और लकड़ियाँ काटना प्रारम्भ कर दिया। जिस लकड़ी को पहले वह बीस चोट में काट पाता था उसे उसने मात्र ३-४ चोट में ही काट डाला। शाम को जब उसने देखा तो स्वयं

हैरान रह गया। वह भी पहले से कहीं ज्यादा लकड़ियाँ काट चुका था। बीच-बीच में विश्राम कर लेने से ज्यादा थकान भी नहीं हुई थी। कार्यानुरूप उसे ज्यादा मजदूरी भी मिली।'

पूरी कक्षा के सभी विद्यार्थी बड़ी ही तन्मयता से यह कहानी सुन रहे थे। सबकी भलाई का भाव रखनेवाले गुरुजी ने अब रमेश की ओर एक मीठी निगाह डाली और बोले : ''रमेश ! जानते हो वे लकड़हारे कौन थे ? कुल्हाड़ी क्या थी ? और सेठ कौन था ?''

रमेश के चेहरे पर रौनक छायी थी। वह अपने स्थान से उठा और दौड़कर रोहन के गले लगा। उसकी आँखों से प्रेमाश्रुओं की शीतल धाराएँ बह रही थीं। उसका यह हृदय-परिवर्तन देख कक्षा के सभी विद्यार्थी और गुरुजी की आँखें भी गीली हो गयीं। कुछ क्षणों की नीरव शांति के बाद गुरुजी को प्रणाम करते हुए रमेश बोला : ''गुरुजी ! मैं जान गया कि मैं ही वह पहला लकड़हारा हूँ, जो स्वयं गलत होते हुए दूसरे पर दोषारोपण कर ईर्ष्या-द्वेष से जल रहा था। यह प्यारा रोहन ही दूसरा लकड़हारा है, जिसने सद्गुरु की कुंजी से कार्य-साफल्य की सहज विधि जान ली है। हमारी बुद्धि ही वह कुल्हाड़ीरूपी साधन है जिसकी धार रोहन जप, ध्यान, सत्संग, मौन आदि द्वारा तेज करता रहता है। परमात्मा ही वह सेठ है जो हमारे कर्मों का लेखा-जोखा रखता है और कर्मों के अनुरूप हमें फल देता है।''

गुरुजी बोले पड़े : ''साधो ! साधो !! बेटा रमेश ! अब रमेश और रोहन दो नहीं रहे, दो शरीर एक आत्मा हो गये, दो मति एक सत्ता हो गये, दो हृदय एक धड़कन हो गये।''

सभी विद्यार्थियों ने अपने प्यारे गुरुजी का बड़ी विनम्रता से अभिवादन कर सफलता के उस राजमार्ग पर चलने का दृढ़ निश्चय किया।

तुम इस घटना को पढ़कर भूल जाओगे या अपनी भी सूझबूझ बढ़ाओगे ? करोगे न उन्नति ! शाबाश !! □

ढूँढ़ो तो जानें

'पातंजल योगदर्शन' में आये अष्टांगयोग दी गयी वर्ग-पहेली से ढूँढ़िये।

या	सी	ढ	जी	क	व	ल	ग	ष	पू
ञ	व	नि	स	य	र	ढ़	भी	त्य	स
र	ता	ध्या	री	हा	ति	र	द्धि	यः	ठ
ध	न	ढ़	त्या	व	म	घ	व	दा	ख
क्ष	श्व	प्र	धि	न	त	या	श्र	य	ह
प्र	थ	मा	आ	म	स	ज	णा	ज्ञ	ध
ल	स	घ	य	ध्या	णा	आ	मी	प्रा	न
वृ	णेः	नि	ब	ग	भ	र	ङ्ग	स	त्या
चा	थ	गु	ऋ	त्ति	ट	श्र	धा	द्वे	मां
म	व्य	हा	फ	कृ	झ	नें	श्व	बा	ई

अंक २३० की वर्ग-पहेली के उत्तर :

सोमनाथ मल्लिकार्जुन महाकाल
अमरेश्वर केदार भीमशंकर
विश्वनाथ त्र्यम्बकेश्वर वैद्यनाथ
नागेश्वर रामेश्वर घुश्मेश्वर

अंक २३० की पहेलियों के उत्तर :

१. वायु २. विद्या ३. रामजी की खड़ाऊँ ४. चन्द्रमा

(पृष्ठ १४ से 'कैसा है वह सुहृद !' का शेष)

कैसा ख्याल रखता है ! माँ की जेर के साथ हमारी नाभि जोड़नेवाला कैसा उदार है कि हमारा जन्म होते ही माँ के शरीर में दूध बना देता है ! भगवान स्वयं कहते हैं कि '**सुहृदं सर्वभूतानां...** प्राणिमात्र का मैं सुहृद हूँ। ऐसा जो जानता है वह शांति को पाता है।' उस परमेश्वर को छोड़कर जो इधर-उधर की चीजों से सुख लेना चाहता है वह अपने-आपका दुश्मन है। जो इधर-उधर का आकर्षण छोड़कर उस प्यारे की कृपा की प्रतीक्षा नहीं पद-पद पर समीक्षा कर लेता है, वह धन्य है ! वह आनंददाता के आनंद में, रसस्वरूप के रस में सराबोर हो जाता है। □

अक्षय फल देनेवाली अक्षय तृतीया

(अक्षय तृतीया : २४ अप्रैल)

वैशाख के शुक्ल पक्ष की तृतीया 'अक्षय तृतीया' के नाम से जानी जाती है। यह अक्षय फलदायिनी होती है। इस तिथि को दिये गये दान, किये गये प्रातः पुण्यस्नान, जप, तप, हवन आदि शुभ कर्मों का फल अक्षय हो जाता है, इसलिए इसका नाम 'अक्षय' पड़ा है।

त्रेतायुग का प्रारम्भ इसी तिथि से हुआ था। इस दिन अन्न-जल दान की बड़ी महिमा बतायी गयी है। यह अत्यंत पवित्र, पापनाशक तथा सुख-सौभाग्य प्रदान करनेवाली तिथि है। 'अक्षय' का शाब्दिक अर्थ है जिसका कभी नाश (क्षय) न हो अथवा जो स्थायी रहे। स्थायी वही रह सकता है जो सर्वदा सत्य है। सत्य केवल परमात्मा ही है जो अक्षय, अखंड और सर्वव्यापक है। अतः यह ईश्वरीय तिथि है।

कालगणना के अनुसार साढ़े तीन स्वयंसिद्ध अभिजित् मुहूर्तों में इसकी गणना होती है। इस दिन कोई भी शुभ कर्म करने के लिए पंचांग-शुद्धि या शुभ मुहूर्त देखने की आवश्यकता नहीं रहती। ये मुहूर्त सर्व कार्य सिद्ध करनेवाले हैं। इसी कारण इस दिन विवाहोत्सव आदि मांगलिक कार्य सम्पन्न किये जाते हैं। अक्षय तृतीया का दिन सामाजिक पर्व का दिन है। भारतवर्ष के अनेक क्षेत्रों में इस दिन कुँआरी लड़कियों द्वारा घर के आँगन में गुड्डे-गुड्डियों के विवाह रचाने का प्रचलन है।

यह पर्व वसंत और ग्रीष्म ऋतुओं के संधिकाल का उत्सव है। इस दिन कृषिकार्य का प्रारम्भ शुभ और समृद्धि-प्रदायक है। इस दिन पितरों का तिल और जल से तर्पण तथा पिंडदान भी इस विश्वास से किया जाता है कि इसका फल अक्षय होगा। अक्षय तृतीया को उपवास करें तथा अक्षत से भगवान की पूजा करें, अक्षत से ही हवन करें और अक्षत का दान करें। ऐसा करने से मनुष्य सब पापों से मुक्त हो जाता है तथा दिया हुआ दान अक्षय हो जाता है।

इसी तिथि को ऋषि नर-नारायण, भगवान परशुराम और भगवान हयग्रीव का अवतार हुआ था। यह अत्यंत पवित्र और सुख-सौभाग्य प्रदान करनेवाली तिथि है।

अक्षय तृतीया को सुख-समृद्धि और सफलता की कामना से व्रतोत्सव मनाने के साथ ही अस्त्र-शस्त्र, वस्त्र-आभूषण आदि बनवाये, खरीदे और धारण किये जाते हैं। नयी भूमि खरीदना, भवन, संस्था आदि का उद्‌घाटन इस दिन शुभ व फलदायी माना जाता है।

शास्त्रानुसार आज के दिन बूरा आदि मीठे से मिश्रित भुने हुए जौ के आटे (सत्तू) का दान करते हैं। यह सत्तू गर्मी के लिए साक्षात् अमृत ही है। जौ गर्मी को शांत करनेवाला, सुपाच्य तथा हलका भोजन है। शास्त्रों ने इसे देवान्न में सम्मिलित किया है। जौ को उबालकर ठंडा किया हुआ पानी लू की परम औषध है। इसलिए शास्त्रकारों ने इस ऋतु में यव (जौ) का दान करने व खाने का विशेष महत्त्व बताया है। वैशाख में जलदान हेतु प्याऊ लगायी जाती है। यह पुण्यकार्य अक्षय तृतीया से ही आरम्भ होता है। यह पर्व त्याग और परोपकार की शिक्षा देता है।

''देश-विदेश की समितियाँ इस अवसर पर गरीब-गुरबों की सेवा करेंगी। भोजन गर्म रखनेवाले डिब्बे और दूसरी जीवनोपयोगी वस्तुएँ गरीबों में बाँटेंगी। नवीन प्याउओं का शुभारम्भ तथा पहले से चल रहे प्याउओं पर भी पलाश के फूलों के शरबत अथवा आँवले के शरबत का वितरण इस तिथि पर करें तो मुझे खुशी होगी।''

- पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ❑

अडिग विश्वास से असम्भव भी सम्भव

(पूज्य बापूजी की रसमय अमृतवाणी)

सन् १९३८ की बात है। वाराणसी जिले में महुअर गाँव है। वहाँ के जमींदार देवनाथ सिंह एकदम अनपढ़ थे। सुदर्शन सिंह 'चक्र', जिनके लेख गीता प्रेस के साहित्य में आते थे, उनसे देवनाथ मिले और कहा : ''मैं गीता पढ़ना चाहता हूँ पर अनपढ़ हूँ। इस बड़ी उम्र में किसी व्यक्ति से पढ़ने की बात कहने में लज्जा आती है। आप कोई उपाय बताइये।''

सुदर्शनजी ने कहा : ''आप अनपढ़ हो लेकिन गीता पढ़ सकते हो।''

देवनाथ ने कहा : ''बापजी ! अक्षर उलटा है कि सीधा है मने ख्याल नहीं आवे है। गीता उलटी पकड़ी हो तो फोटो देख के सीधी कर सकता हूँ लेकिन कोई अक्षर देख के सीधी करने को बोले तो मैं उलटा-सीधा नहीं जानता हूँ।''

सुदर्शनजी बोले : ''आप नहीं जानते हो लेकिन गीताजी तो जानती हैं, गीताकार तो जानते हैं। आप गीता की श्लोक-पंक्तियों पर उँगली घुमाया करो और सोचो कि 'ये भगवान के बोले हुए वचन हैं।' अर्जुन विह्वल है, भगवान उपदेश दे रहे हैं। अर्जुन का शोक मिटा, दुःख मिटा। अर्जुन को भगवान का, अंतरात्मा का प्रकाश मिला। यह तो आपने सुना है। बस, गीता के श्लोकों पर उँगली रखते जाओ और यही विचार करते जाओ।''

डेढ़-दो वर्ष बाद अनपढ़ देवनाथ सिंह ने सुदर्शन सिंह 'चक्र' को बताया कि ''अब मैं गीता के श्लोकों पर उँगली घुमाता हूँ तो मेरी जीभ चलने लगती है और मैं कुछ बड़बड़ करने लग जाता हूँ। मेरे को पता नहीं कि क्या है बड़बड़ का मतलब। मैं कुछ भी बोलने लग जाता हूँ। आप सुनो महाराज !''

सुदर्शनजी ने गीता दी देवनाथ के हाथ में। प्रथम अध्याय खोलकर दिया गया। वे उँगली घुमाने लगे और बोलने लगे। वह बड़बड़ नहीं थी, गीता के श्लोक ही थे। दूसरे अध्याय के आखिरी श्लोक दिये तो वे भी ज्यों-के-त्यों साफ बोले संस्कृत में !

छठे अध्याय के श्लोक दिये गये तो...

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥
यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव।
न ह्यसंन्यस्तसंकल्पो योगी भवति कश्चन ॥...

देवनाथ श्लोकों पर केवल उँगली रखते जायें और बोलते जायें ! गीता एक ऐसा अद्भुत दैवी ग्रंथ है कि एक अनपढ़ आदमी, जो 'क, ख, ग, घ, च, छ, ज, झ...' नहीं जानता था, वह गीता के श्लोकों पर उँगली रखता जाय और गीता गूँजती जाय ! यह इस दैवी ग्रंथ का देवत्व है।

देवनाथ द्वारा गीता के श्लोकों का ही शुद्ध उच्चारण हो रहा था, यह तथ्य जब उन्हें बताया गया तो वे गद्गद हो गये। उनके नेत्रों से अश्रुधाराएँ बहने लगीं। इसके बाद तो देवनाथ सिंह ने अपना जीवन परमार्थ में ही लगा दिया। उन्होंने पैदल भारत-भ्रमण किया। जब वे द्वारिका पहुँचे तो भगवान द्वारिकाधीश का दर्शन करते हुए और गीता के श्लोकों का उच्चारण करते हुए ही उनका शरीर शांत हो गया।

गीता भगवान का हृदय है। ऐसी गीता का ज्ञान आप लोगों को सत्संग द्वारा मिलता है।

गीतायाः श्लोकपाठेन गोविन्दस्मृतिकीर्तनात्।
साधुदर्शनमात्रेण तीर्थकोटिफलं लभेत् ॥

'गीता के श्लोक के पाठ से, भगवान के स्मरण और कीर्तन से तथा आत्मतत्त्व में विश्रांतिप्राप्त संत के दर्शनमात्र से करोड़ों तीर्थ करने का फल प्राप्त होता है।' ❐

स्रष्टा की विश्वलीला में सहायक : देवर्षि नारदजी

(देवर्षि नारदजी जयंती : ६ मई)

कलहप्रिय के रूप में देवर्षि नारदजी की अपकीर्ति है । विरोध बढ़ाकर या किसीके लिए असुविधा की सृष्टि कर वे आनंद का उपभोग करते हैं, इस रूप में कथाएँ पुराणादि में पायी जाती हैं । उनके नाम का एक व्युत्पत्तिगत अर्थ है : **नारं नरसमूहं कलहेन द्यति खण्डयति इति नारदः ।** 'कलह-सृष्टि के द्वारा जो मनुष्य-मनुष्य के बीच भेद उत्पन्न करते हैं ।' किंतु उनके द्वारा सर्जित इन सब घटनाओं का विश्लेषण करने पर उनकी चेष्टाओं का गम्भीरतर उद्देश्य देखने में आता है ।

स्रष्टा की विश्वलीला के सहायक के रूप में वे त्रिभुवन का विचरण करने निकलते हैं । सृष्टि का अर्थ ही हुआ वैचित्र्य - सत् और असत् का द्वन्द्व । इन द्वन्द्वों के बीच परिणाम में सत् की विजय दिखाना ही उनकी सारी चेष्टाओं का उद्देश्य है । कई बार वे भली-भाँति विरोध उत्पन्न कर देते हैं असत् की समाप्ति के लिए, विनाश के लिए । फोड़े के पकने पर ही डॉक्टर का नश्तर लगता है । समय नहीं आने तक कष्ट सहते रहना होता है - परिणाम में कल्याण के लिए ।

समुद्र-मंथन के परिणामस्वरूप लाभ के सारे अंश देवताओं के हिस्से पड़े थे, तथापि भयंकर युद्ध चलता रहा और देवताओं ने असंख्य असुरों का वध किया । ऐसी अवस्था में नारदजी ने समरक्षेत्र में उपस्थित होकर देवताओं से कहा : ''आप लोगों ने तो अमृत पाया है, लक्ष्मी देवी को प्राप्त किया है तब और किस वस्तु के लिए युद्ध ?'' उनके उपदेश से देवगण असुर-विनाश के कर्म से विरत हुए ।

वसुदेव के साथ देवकी के विवाह के बाद कंस ने आकाशवाणी सुनी थी कि 'देवकी के गर्भ से उत्पन्न आठवीं संतान के हाथों तेरी मृत्यु होगी ।' मृत्यु से बचने के लिए उसने बहन-बहनोई को कारागार में डाल दिया । नियम बना कि 'जन्म लेने के बाद देवकी की प्रत्येक संतान का कंस वध करेंगे ।' प्रथम संतान को लाकर वसुदेव ने जब कंस के हाथों में दिया तब उसने कहा : ''देवकी के आठवें गर्भ की संतान के हाथों मेरी मृत्यु निर्धारित है । अतः इस शिशु को तुम ले जाओ ।''

उसी समय नारदजी ने वहाँ उपस्थित होकर कहा : ''अरे राजन् ! तुम यह क्या करते हो ? ब्रजपुरी के सारे गोप-गोपियों और वृष्णिवंश के वसुदेव आदि सबका देवांश से जन्म हुआ है । तुम्हारी बहन देवकी और तुम्हारे अनुगत आत्मीयजन, बंधु-बांधव ये सभी देवता हैं - ये सभी तुम्हारे शत्रु हैं ।''

इस बात को सुनने के फलस्वरूप कंस का अत्याचार चरमोत्कर्ष पर पहुँच गया । उसने अपने अनुचरों को ब्रजपुरी और मधुपुरी (वर्तमान में मथुरा) के समस्त शिशुओं की हत्या का आदेश दिया । देवकी और वसुदेव कारागार में श्रृंखलाबद्ध हुए । इस प्रकार कंस जैसे दुष्टों के पापों का घड़ा शीघ्र भरने के लिए ही नारदजी ने इस कांड को बढ़ाया ।

महर्षि वेदव्यासजी ने वेदों का विभाजन तथा ब्रह्मसूत्र और महाभारत की रचना की थी, तथापि उनके मन में शांति नहीं थी । हृदय में किसी वस्तु का अभाव अनुभव हो रहा था, जिसे वे भाँप नहीं पा रहे थे । उन्होंने अपनी मनोवेदना का कारण खोजने में असमर्थता देवर्षि को बतायी । नारदजी ने उनकी शांतिप्राप्ति के उपायस्वरूप भगवान की लीला और गुणों का विस्तृत वर्णन कर एक ग्रंथ की रचना करने का उपदेश दिया । इस प्रकार नारदजी के उपदेश से भक्तों के परम प्रिय 'श्रीमद् भागवत' ग्रंथ की रचना हुई । ❑

दस हजार वर्षों की तपस्या का फल देनेवाला व्रत

(वरूथिनी एकादशी : १७ अप्रैल)

युधिष्ठिर ने पूछा : ''हे वासुदेव ! आपको नमस्कार है । वैशाख मास के कृष्ण पक्ष में किस नाम की एकादशी होती है ? कृपया उसकी महिमा बताइये ।''

भगवान श्रीकृष्ण बोले : ''राजन् ! वैशाख (गुजरात-महाराष्ट्र के अनुसार चैत्र) कृष्ण पक्ष की एकादशी 'वरूथिनी' के नाम से प्रसिद्ध है । यह इस लोक और परलोक में भी सौभाग्य प्रदान करनेवाली है । 'वरूथिनी' के व्रत से सदा सुख की प्राप्ति और पाप की हानि होती है। 'वरूथिनी' के व्रत से ही मांधाता तथा धुंधुमार आदि अनेक राजा स्वर्गलोक को प्राप्त हुए हैं । जो फल दस हजार वर्षों तक तपस्या करने के बाद मनुष्य को प्राप्त होता है, वही फल इस 'वरूथिनी एकादशी' का व्रत रखनेमात्र से प्राप्त हो जाता है। नृपश्रेष्ठ ! घोड़े के दान से हाथी का दान श्रेष्ठ है। भूमिदान उससे भी बड़ा है। भूमिदान से भी अधिक महत्त्व तिलदान का है । तिलदान से बढ़कर स्वर्णदान और स्वर्णदान से बढ़कर अन्नदान है क्योंकि देवता, पितर तथा मनुष्यों को अन्न से ही तृप्ति होती है। विद्वान पुरुषों ने कन्यादान को भी इस दान के ही समान बताया है। कन्यादान के तुल्य ही गाय का दान है, यह साक्षात् भगवान का कथन है। इन सब दानों से भी बड़ा विद्यादान है। मनुष्य 'वरूथिनी एकादशी' का व्रत करके विद्यादान का भी फल प्राप्त कर लेता है । जो लोग पाप से मोहित होकर कन्या के धन से जीविका चलाते हैं, वे पुण्य का क्षय होने पर यातनामय नरक में जाते हैं। अतः सर्वथा प्रयत्न करके कन्या के धन से बचना चाहिए, उसे अपने काम में नहीं लाना चाहिए । जो अपनी शक्ति के अनुसार अपनी कन्या को आभूषणों से विभूषित करके पवित्र भाव से कन्या का दान करता है, उसके पुण्यों की संख्या बताने में चित्रगुप्त भी असमर्थ हैं । 'वरूथिनी एकादशी' करके भी मनुष्य उसीके समान फल प्राप्त करता है ।

व्रत करनेवाला वैष्णव पुरुष दशमी तिथि को काँस (एक प्रकार की लम्बी घास), उड़द, मसूर, चना, कोदो, शाक, शहद, दूसरे का अन्न, दो बार भोजन तथा मैथुन इन दस वस्तुओं का परित्याग कर दे । एकादशी को जुआ खेलना, नींद लेना, पान खाना, दातुन करना, दूसरों की निंदा करना, चुगली करना, चोरी, हिंसा, मैथुन, क्रोध तथा असत्य भाषण इन ग्यारह बातों को त्याग दे। द्वादशी को काँस, उड़द, शराब, शहद, तेल, पतितों से वार्तालाप, परदेशगमन, व्यायाम, दो बार भोजन, मैथुन, बैल की पीठ पर सवारी और मसूर इन बारह वस्तुओं का त्याग करे । राजन् ! इस विधि से वरूथिनी एकादशी हो जाती है ।

इस रात को जागरण करके जो सर्वव्यापक भगवान मधुसूदन का पूजन करते हैं, वे सब पापों से मुक्त हो परम गति को प्राप्त होते हैं । अतः पापभीरु मनुष्यों को पूर्ण प्रयत्न करके इस एकादशी का व्रत करना चाहिए । यमराज से डरनेवाला मनुष्य अवश्य 'वरूथिनी' का व्रत करे । राजन् ! इसके पढ़ने और सुनने से सहस्र गोदान का फल मिलता है और मनुष्य सब पापों से मुक्त होकर विष्णुलोक में प्रतिष्ठित होता है ।'' (इसको पढ़ें-सुनें और गोदान का पुण्यलाभ प्राप्त करें ।) □

मेरु पर्वत के तुल्य महापापों को नष्ट करनेवाला व्रत

(मोहिनी एकादशी : २ मई)

युधिष्ठिर ने पूछा : ''जनार्दन ! वैशाख मास के शुक्ल पक्ष में किस नाम की एकादशी होती है ? उसका क्या फल होता है ? उसके लिए कौन-सी विधि है ?''

भगवान श्रीकृष्ण बोले : ''धर्मराज ! पूर्वकाल में परम बुद्धिमान श्रीरामचन्द्रजी ने महर्षि वसिष्ठजी से यही बात पूछी थी, जिसे आज तुम मुझसे पूछ रहे हो।''

श्रीराम ने कहा : ''भगवन् ! जो समस्त पापों का क्षय तथा सब प्रकार के दुःखों का निवारण करनेवाला, व्रतों में उत्तम व्रत हो, उसे मैं सुनना चाहता हूँ।''

वसिष्ठजी बोले : ''श्रीराम ! तुमने बहुत उत्तम बात पूछी है। मनुष्य तुम्हारा नाम लेने से ही सब पापों से शुद्ध हो जाता है, तथापि लोगों के हित की इच्छा से मैं पवित्रों-में-पवित्र उत्तम व्रत का वर्णन करूँगा। वैशाख मास के शुक्ल पक्ष में जो एकादशी होती है, उसका नाम 'मोहिनी' है। वह सब पापों को हरनेवाली और उत्तम है। उसके व्रत के प्रभाव से मनुष्य मोहजाल तथा पातक-समूह से छुटकारा पा जाते हैं।

सरस्वती नदी के रमणीय तट पर भद्रावती नाम की सुंदर नगरी है। वहाँ धृतिमान नामक राजा, जो चन्द्रवंश में उत्पन्न और सत्यप्रतिज्ञ थे, राज्य करते थे। उसी नगर में एक वैश्य रहता था, जो धन-धान्य से परिपूर्ण और समृद्धिशाली था। उसका नाम था धनपाल। वह सदा पुण्यकर्म में ही लगा रहता था। दूसरों के लिए पौसला (प्याऊ), कुआँ, मठ, बगीचा, पोखरा और घर बनवाया करता था। भगवान विष्णु की भक्ति में उसका हार्दिक अनुराग था। वह सदा शांत रहता था। उसके पाँच पुत्र थे : सुमना, द्युतिमान, मेधावी, सुकृत तथा धृष्टबुद्धि। धृष्टबुद्धि पाँचवाँ था। वह सदा बड़े-बड़े पापों में ही संलग्न रहता था। जुआ आदि दुर्व्यसनों में उसकी बड़ी आसक्ति थी। वह वेश्याओं से मिलने के लिए लालायित रहता था। उसकी बुद्धि न तो देवताओं के पूजन में लगती थी और न पितरों तथा ब्राह्मणों के सत्कार में। वह दुष्टात्मा अन्याय के मार्ग पर चलकर पिता का धन बरबाद किया करता था।

एक दिन वह वेश्या के गले में बाँह डाले चौराहे पर घूमता देखा गया। तब पिता ने उसे घर से निकाल दिया तथा बंधु-बांधवों ने भी उसका परित्याग कर दिया। अब वह दिन-रात दुःख और शोक में डूबा तथा कष्ट-पर-कष्ट उठाता हुआ इधर-उधर भटकने लगा। एक दिन किसी पुण्य के उदय होने से वह महर्षि कौंडिन्य के आश्रम पर जा पहुँचा। वैशाख का महीना था। तपोधन कौंडिन्य गंगाजी में स्नान करके आये थे। धृष्टबुद्धि शोक के भार से पीड़ित हो मुनिवर कौंडिन्य के पास गया और हाथ जोड़ सामने खड़ा होकर बोला : ''ब्रह्मन् ! द्विजश्रेष्ठ ! मुझ पर दया करके कोई ऐसा व्रत बताइये, जिसके पुण्य के प्रभाव से मेरी मुक्ति हो।''

कौंडिन्य बोले : ''वैशाख के शुक्ल पक्ष में 'मोहिनी' नाम से प्रसिद्ध एकादशी का व्रत करो। 'मोहिनी' का उपवास करने पर प्राणियों के अनेक जन्मों के किये हुए मेरु पर्वत जैसे महापाप भी नष्ट हो जाते हैं।''

वसिष्ठजी कहते हैं : ''श्रीरामचन्द्र ! मुनि के वचन सुनकर धृष्टबुद्धि का चित्त प्रसन्न हो गया। उसने कौंडिन्य के उपदेश से विधिपूर्वक 'मोहिनी एकादशी' का व्रत किया। नृपश्रेष्ठ ! इस व्रत के करने से वह निष्पाप हो गया और दिव्य देह धारण कर सब प्रकार के उपद्रवों से रहित श्रीविष्णुधाम को चला गया। इस प्रकार यह 'मोहिनी' का व्रत बहुत उत्तम है। इसके पढ़ने और सुनने से सहस्र गोदान का फल मिलता है।'' □

सत्साहित्य जीवन का आधार है

जैसा साहित्य हम पढ़ते हैं, वैसे ही विचार मन के भीतर चलते रहते हैं और उन्हींसे हमारा सारा व्यवहार प्रभावित होता है। जो लोग कुत्सित, विकारी और कामोत्तेजक साहित्य पढ़ते हैं, वे कभी ऊपर नहीं उठ सकते। उनका मन सदैव काम-विषय के चिंतन में ही उलझा रहता है और इससे वे अपनी वीर्यरक्षा करने में असमर्थ रहते हैं।

गंदे साहित्य कामुकता का भाव पैदा करते हैं। सुना गया है कि पाश्चात्य जगत से प्रभावित कुछ नराधम चोरी-छिपे गंदी फिल्मों का प्रदर्शन करते हैं, जिससे वे अपना और अपने सम्पर्क में आनेवालों का विनाश करते हैं। ऐसे लोग महिलाओं, कोमल वय की कन्याओं तथा किशोर एवं युवावस्था में पहुँचे हुए बच्चों के साथ बड़ा अन्याय करते हैं। 'ब्ल्यू फिल्म' देखने-दिखानेवाले महाअधम, कामांध लोग मरने के बाद कूकर, शूकर, खरगोश, बकरा आदि दुःखद योनियों में भटकते हैं। निर्दोष कोमल वय के नवयुवक उन दुष्टों के शिकार न बनें, इसके लिए सरकार और समाज को सावधान रहना चाहिए।

बालक देश की सम्पत्ति हैं। ब्रह्मचर्य के नाश से उनका विनाश हो जाता है। अतः नवयुवकों को मादक द्रव्यों, गंदे साहित्यों व गंदी फिल्मों के द्वारा बरबाद होने से बचाया जाय। वे ही तो राष्ट्र के भावी कर्णधार हैं। युवक-युवतियाँ तेजस्वी हों, ब्रह्मचर्य की महिमा समझें। स्कूलों-कॉलेजों में विद्यार्थियों तक संयम पर लिखा गया साहित्य पहुँचायें। पुण्यात्मा, परोपकारी, बुद्धिमान यह दैवी कार्य करते हैं, और लोग भी उनके सहयोगी बनें।

'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक से कोई एक परिवार पतन की खाई से बचा तो यह पुण्य-कार्य देश के, परिवार के लिए तो हितकारी है लेकिन जिन्होंने किया उनका भी तो भगवान मंगल ही करेंगे।

कर भला सो हो भला।

सरकार का यह नैतिक कर्तव्य है कि वह संयम विषय पर शिक्षा प्रदान कर विद्यार्थियों को सावधान करे ताकि वे तेजस्वी बनें।

जितने भी महापुरुष हुए हैं, उनके जीवन पर दृष्टिपात करो तो उन पर किसी-न-किसी सत्साहित्य की छाप मिलेगी। अमेरिका के प्रसिद्ध लेखक इमर्सन के शिष्य थोरो ब्रह्मचर्य का पालन करते थे। उन्होंने लिखा है : ''मैं प्रतिदिन गीता के पवित्र जल से स्नान करता हूँ। यद्यपि इस पुस्तक को लिखनेवाले देवता को अनेक वर्ष व्यतीत हो गये लेकिन इसके बराबर की कोई पुस्तक अभी तक नहीं निकली है।''

योगेश्वरी माता गीता के लिए दूसरे एक विदेशी विद्वान, इंग्लैंड के एफ. एच. मोलेम कहते हैं : ''बाइबिल का मैंने यथार्थ अभ्यास किया है। जो ज्ञान गीता में है, वह ईसाई या यहूदी बाइबिलों में नहीं है। मैं ईसाई होते हुए भी गीता के प्रति इतना आदर-मान इसलिए रखता हूँ कि जिन गूढ़ प्रश्नों का हल पाश्चात्य वैज्ञानिक अभी तक नहीं कर पाये, उनका हल इस गीता ग्रंथ ने शुद्ध और सरल रीति से दे दिया है। गीता में कितने ही सूत्र अलौकिक उपदेशों से भरपूर देखे, इसी कारण गीताजी मेरे लिए साक्षात् योगेश्वरी माता बन गयी हैं। विश्व भर के सारे धन से भी न मिल सके, भारतवर्ष का यह ऐसा अमूल्य खजाना है।''

सुप्रसिद्ध पत्रकार पॉल ब्रंटन सनातन धर्म

की ऐसी धार्मिक पुस्तकें पढ़कर जब प्रभावित हुआ तो वह हिन्दुस्तान आया और यहाँ के रमण महर्षि जैसे महात्माओं के दर्शन करके धन्य हुआ । देशभक्तिपूर्ण साहित्य पढ़कर ही चन्द्रशेखर आजाद, भगत सिंह, वीर सावरकर जैसे रत्न अपने जीवन को देशहित में लगा पाये ।

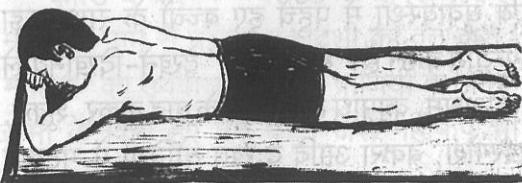
इसलिए सत्साहित्य की तो जितनी महिमा गायी जाय उतनी कम है । श्री योगवासिष्ठ महारामायण, श्रीमद् भगवद्गीता, श्रीमद् भागवत, रामायण, महाभारत, उपनिषद्, दासबोध, सुखमनी साहिब, विवेकचूड़ामणि, स्वामी रामतीर्थ के प्रवचन, जीवन रसायन, दिव्य प्रेरणा-प्रकाश आदि भारतीय संस्कृति की ऐसी कई पुस्तकें हैं, जिन्हें पढ़ो और अपने दैनिक जीवन का अंग बना लो । ऐसी-वैसी विकारी और कुत्सित पुस्तक-पुस्तिकाएँ हों तो उन्हें उठाकर कचरे के ढेर पर फेंक दो या चूल्हे में डालकर आग तापो, मगर न तो स्वयं पढ़ो और न दूसरों के हाथ लगने दो ।

आध्यात्मिक साहित्य-सेवन में संयम, स्वास्थ्य मजबूत करने की अथाह शक्ति होती है । संयम, स्वास्थ्य, साहस और आत्मा-परमात्मा का आनंद व सामर्थ्य अपने जीवन में जगाओ । कब तक दीन-हीन होकर लाचार-मोहताज जीवन की ओर घसीटे जाओगे भैया ! प्रातःकाल स्नानादि के पश्चात् दैनंदिन कार्यों में लगने से पूर्व एवं रात्रि को सोने से पूर्व कोई-न-कोई आध्यात्मिक पुस्तक पढ़नी चाहिए । इससे वे ही सत्त्वगुणी विचार मन में घूमते रहेंगे जो पुस्तक में होंगे और हमारा मन विकारग्रस्त होने से बचा रहेगा ।

कौपीन (लँगोटी) पहनने का भी आग्रह रखो । इससे अंडकोष स्वस्थ रहेंगे और वीर्यरक्षण में मदद मिलेगी । वासना को भड़कानेवाले नग्न व अश्लील पोस्टरों एवं चित्रों को देखने का आकर्षण छोड़ो । अश्लील शायरी और गाने भी जहाँ गाये जाते हों, वहाँ न रुको । ❑

मकरासन

(गतांक से आगे)

चौथी विधि : पेट के बल लेट जायें । दोनों पैरों को एक-दूसरे से लगभग एक फुट दूर इस ढंग से रखें कि एड़ियाँ ऊपर की ओर रहें तथा पैर के पंजों का ऊपरी हिस्सा जमीन को स्पर्श करे (अथवा एड़ियाँ एक-दूसरे के आमने-सामने रहें और पैर के पंजे बाहर की ओर निकले रहें) । दोनों हाथों को सिर के ऊपर से आगे की ओर ले जायें तथा हथेलियाँ एक-दूसरे पर रख दें । सिर हथेलियों पर रख दें और आँखें बंद रखें । शरीर को एकदम ढीला रखें । गहरा श्वास लें तथा मानसिक जप करें । ध्यान में शांत हों ।

लाभ : इस आसन से

१. पेट स्वस्थ रहता है व जठराग्नि प्रदीप्त होती है ।

२. श्वसन-क्षमता बढ़ती है ।

३. उच्च रक्तचाप, मानसिक तनाव एवं अनिद्रा से रक्षा होती है ।

४. इससे अंतःस्रावी ग्रंथियाँ सक्रिय होती हैं । (समाप्त) ❑

तीन ताली में तीन संतान, अद्भुत है संत का विज्ञान !

सन् १९५९ की बात है। साँईं लीलाशाहजी महाराज के सत्संग में एक सज्जन आते थे। उनके विवाह को १७ साल हो गये थे पर प्रारब्धवश कोई संतान नहीं हुई। चिकित्सकों ने स्पष्ट कह दिया कि 'आपकी पत्नी को गर्भ नहीं ठहर सकता, अतः बच्चा होना नामुमकिन है।' स्वामी लीलाशाहजी के प्रति उस सज्जन का पूर्ण विश्वास था और वह उनके श्रीचरणों में श्रद्धा से सिर भी झुकाता था। स्वामीजी भी उसे प्रेमपूर्वक दया की दृष्टि से देखते थे।

एक दिन प्रातःकाल स्वामीजी सत्संग कर रहे थे। सत्संग में वह व्यक्ति भी बैठा था। अचानक स्वामीजी ने उसकी ओर इशारा करते हुए सत्संगियों से कहा : ''सब लोग प्रभु के नाम पर एक ताली बजाओ कि इसे संतान मिले।'' सभीने ताली बजायी। स्वामीजी ने फिर कहा : ''एक ताली और बजाओ।'' सबने दुबारा ताली बजायी। तीसरी बार फिर कहा : ''एक ताली और बजाओ।''

कुछ समय पश्चात् ईश्वर की कृपा से उसकी पत्नी गर्भवती हुई। डॉक्टर को दिखाया तो पहले की भाँति इस बार भी डॉक्टर ने कहा : ''गर्भ ठहर नहीं सकेगा।'' पर संत जो बोल देते हैं उसको पूरा कराना प्रकृति का काम हो जाता है।

समय बीतता गया। अब बच्चे के जन्म का समय आया। गर्भवती को अस्पताल में भर्ती कराया। डॉक्टर ने कहा : ''ऑपरेशन करना पड़ेगा।'' उसने कहा : ''मुझे अपनी पत्नी का ऑपरेशन नहीं करवाना है।''

डॉक्टर : ''ऑपरेशन नहीं करेंगे तो माँ और बच्चा दोनों की जान को खतरा है।''

परंतु वह नहीं माना। डॉक्टरों ने उसे समझाया : ''अठारह वर्षों के बाद पहला बच्चा हो रहा है, कुछ तो विचार करो।''

''कृपया आप जल्दी न करें, ईश्वर की कृपा होगी और बच्चा बिना ऑपरेशन के सामान्य ढंग से पैदा होगा।''

डॉक्टर ने ऑपरेशन की सब तैयारियाँ कर लीं। एक-दो घंटे की देरी थी, इस कारण डॉक्टर नर्स को हिदायतें देकर स्वयं घर चली गयी। समय का विचार करके जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि बच्चा प्राकृतिक रूप से पहले ही संसार में आ चुका है। दो साल बाद उसे दूसरा पुत्र और पाँच साल बाद तीसरा पुत्र भी हुआ। तीन संतान के बाद फिर कोई संतान नहीं हुई। तीन बार तालियाँ बजवायीं तो पुत्र भी तीन ही हुए।

यह सब देख महिला डॉक्टर दंग रह गयी और उसने कहा कि ''हमारे विज्ञान के अनुसार इस महिला को बच्चा होना नामुमकिन था।'' तब उस व्यक्ति ने कहा : ''यह मेरे संतों का विज्ञान है। तुम्हारा विज्ञान उसके आगे बबलू है। उनका विज्ञान कुछ और ही है, जिसे चुनौती देनेवाला कोई नहीं है।'' ❐

पुण्य जागे, पाप भागे

जब भाग्य जोर करे तब संत का दर्शन होवे और पुण्य और जोर करे तब संत का वचन सुनने को मिले। पापी आदमी संत का वचन नहीं सुन सकता। जिसके अंदर में पाप बैठा है, संत को देखते ही उसका पाप उसको भगाकर ले जायेगा। अगर वह नहीं भागे तो पाप अकेला भाग जायेगा और वह पुण्यात्मा हो जायेगा। सत्संग की ऐसी महिमा है! - पूज्य बापूजी

प्रश्न : गुरुदेव ! ये इच्छा-वासनाएँ कैसे मिटें और परम पद को कैसे पायें ?

पूज्य बापूजी : इच्छा ही तो जीव को भटकाती है। इच्छाओं को मिटाने के लिए मूलबंध करके, होंठ बंद करके भगवन्नाम का जप करें। ऐसा रोज ५-७ बार करें तो भगवान मदद करेंगे। अपने सुख के लिए दूसरे का उत्पीड़न न करने का मन में निश्चय कर लें। अपने सुख के लिए जो भी चेष्टाएँ करेंगे उनसे इच्छाएँ बढ़ेंगी। इच्छा की दिशा बदल दो कि 'उत्पीड़न, भोग और दूसरे की वस्तु लेने के बदले देने का रुख बनाऊँगा, संसार के काम आऊँगा।' 'मैं फलाना हूँ' - ऐसी मान्यता छोड़ दें। मन में निश्चय करें कि 'आज से मैं दूसरों की पीड़ा हटाने की चेष्टा करूँगा। दूसरों के काम आऊँगा। अपने स्वार्थ के बदले दूसरे की सेवा में अपने तन को, मन को, बुद्धि को लगाऊँगा।' ऐसा करने से इच्छाएँ भागने लगेंगी।

'बुद्धिदाता ! मेरा यह संकल्प तेरी कृपा से फलेगा। अब मैं संसार के काम आऊँगा, धर्म के काम आऊँगा, परपीड़ा-हरण के काम आऊँगा। विषय-विलास की खाई में तबाह होने के बदले संयम, सादगी और सेवा के सद्गुण से सम्पन्न बनूँगा।' ऐसा दृढ़ संकल्प कर इच्छाओं का नाश करें और अनिच्छित परमात्म-पद में विश्रांति पायें।

प्रश्न : हे गुरुवर ! कामनारहित गुरुभक्ति कैसे करें ? मन में कोई कामना न रहे और आपसे प्रीति हो जाय।

पूज्यश्री : भगवान को पाने की कामना रखने से दूसरी कामनाएँ चट (खत्म) हो जाती हैं। **भगवान को पाने की कामना, कामना नहीं गिनी जाती है**, तो हो गये कामनारहित !

आपसे प्रीति कैसे करें ? तो हमको आप क्या मानते हैं ? दाढ़ीवाले बाबा इधर बैठे हैं - ऐसा मान के प्रीति करेंगे ? इधर घुसेंगे, चिपकेंगे - इसका नाम प्रीति है क्या ? मेरे पैर दबायेंगे अथवा मेरे को कुछ खिलायेंगे - इसको प्रीति बोलते हैं तो आपको वहम है। आप मेरे 'मैं' को प्रीति करिये। मेरा 'मैं' तो चिद् वपु (चैतन्य शरीर) विभु-व्याप्त है। अर्थात् आप अपने को प्रीति करेंगे तो मुझे ही करेंगे। आप अपने-आपको प्यार करिये कि 'मैं सुखस्वरूप हूँ, चेतनस्वरूप हूँ, अमर हूँ। दुःख से, चिंताओं से, भय से, कल्पनाओं से मेरा कुछ लेना-देना नहीं है।' ऐसा करके अपने को प्रीति करिये तो आपने मेरे को कर ली प्रीति। यदि मेरे को इस रूप में माना तो अपने को प्रीति हो गयी क्योंकि तुम और हम आकृति से दो दिखते हैं, वास्तव में एक ही तत्त्व हैं हम सब।

प्रश्न : रागरहित होने का क्या उपाय है ?

पूज्यश्री : रागरहित होने का उपाय है - द्वेषरहित हों। राग-द्वेषरहित होने का उपाय यह है कि सत्य को सत्य जानें और मिथ्या को मिथ्या जानें। सत्यस्वरूप एक परमात्मा है, उसमें प्रीति करें, सत्यस्वरूप का सत्संग सुनें। जितना राग कम होगा, उतना ही आदमी बड़ा बनेगा।

प्रश्न : मुझे डिप्रेशन है, उदासी की बीमारी है। कृपया इलाज बताइये।

पूज्यश्री : इलाज तो रोज बताते हैं भैया ! तुम क्यों नहीं लेते हो ? उपाय बताता नहीं, कराता हूँ। मैंने त्रिबंध प्राणायाम सिखाया है। उसे तुम करो तो ठीक हो जाओगे। १० त्रिबंध प्राणायाम किया करो। हास्य प्रयोग भी करोगे तो उससे भी फायदा होगा। ईश्वर का जप, ध्यान, सुमिरन करते रहोगे तो अवसाद (डिप्रेशन) गायब हो जायेगा और दूसरे बहुत सारे फायदे होंगे। इतने फायदे होंगे कि आप धन्य-धन्य हो जायेंगे ! □

चिंतन पराग

(पूज्य बापूजी की पावन अमृतवाणी)

✻ लोग दुःखी क्यों हैं ? क्योंकि अज्ञान के कारण वे अपना सत्यस्वरूप भूल गये हैं और अन्य लोग जैसा कहते हैं वैसा ही अपने को मान बैठते हैं। यह दुःख तब तक दूर नहीं होगा जब तक मनुष्य आत्मसाक्षात्कार नहीं कर लेता।

✻ बीते हुए समय को याद न करना, भविष्य की चिंता न करना और वर्तमान में प्राप्त सुख-दुःख आदि में सम रहना - ये जीवन्मुक्त पुरुष के लक्षण हैं।

✻ प्रार्थना और पुकार से भावनाओं का विकास होता है। आभ्यांतर कुम्भक व बहिर्कुम्भक प्राणायाम से आरोग्यबल, मनोबल, प्राणबल बढ़ता है। सवा मिनट श्वास भीतर रोकें, ५०-५५ सेकंड बाहर रोकें। ७ से १० बार ऐसा करें। सेवा से क्रियाबल बढ़ता है और सत्संग से समझ बढ़ती है। ऊँची समझ से सहज समाधि अपना स्वभाव बन जाती है।

✻ तुम जितने अंश में ईश्वर में तल्लीन होओगे उतने ही अंश में तुम्हारे विघ्न और परेशानियाँ अपने-आप दूर हो जायेंगी तथा जितने तुम अहंकार में डूबे रहोगे उतने ही दुःख, विघ्न और परेशानियाँ बढ़ती जायेंगी।

✻ पूरे विश्व का आधार परमात्मा है और वही परमात्मा आत्मा के रूप में हमारे साथ है। इस आत्मा को जान लेने से सबका ज्ञान हो जाता है।

✻ रात्रि का प्रथम प्रहर (६ से ९ बजे तक) भोजन, विनोद और हरिस्मरण में बिताना चाहिए। दो प्रहर (९ से ३) आराम करना चाहिए और रात्रि का जो चौथा प्रहर (३ से ६) है, उसमें ॐकार के जप व परमात्मा में विश्रांति का अभ्यास करना चाहिए।

(आश्रम से प्रकाशित 'जीवन विकास' पुस्तक से)

राष्ट्रपति सचिवालय,
राष्ट्रपति भवन,
नई दिल्ली - ११०००४

संदेश

भारत की राष्ट्रपति श्रीमती प्रतिभा देवीसिंह पाटील को यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हुई है कि श्री आशारामजी बापू का ७२वाँ अवतरण दिवस ११ अप्रैल २०१२ को 'सेवा दिवस' के रूप में मनाया जा रहा है तथा इस अवसर पर 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका के विशेषांक का प्रकाशन भी किया जा रहा है। आशा है पत्रिका में दिये गये लेख भक्तों एवं पाठकों का मार्गदर्शन करेंगे।

राष्ट्रपतिजी इस पत्रिका के विशेषांक के सफल प्रकाशन के लिए अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित करती हैं।

अ. दत्ता

अर्चना दत्ता (मुखोपाध्याय)
राष्ट्रपति के विशेष कार्याधिकारी
(जनसम्पर्क)

व्रत, पर्व और त्यौहार

१६ अप्रैल : श्री वल्लभाचार्य जयंती
२४ अप्रैल : अक्षय तृतीया (वर्ष के साढ़े तीन शुभ मुहूर्तों में से एक), त्रेता युगादि तिथि, मंगलवारी चतुर्थी (रात्रि ८-३७ से २५ अप्रैल के सूर्योदय तक)
२६ अप्रैल : श्रीमद् आद्य शंकराचार्य जयंती
२७ अप्रैल : श्री रामानुजाचार्य जयंती
२९ अप्रैल : रविपुष्यामृत योग (सूर्योदय से शाम ५-४३ तक)
४ मई : नृसिंह जयंती
५ मई : गुरु अमरदास जयंती
८ मई : मंगलवारी चतुर्थी (रात्रि १०-३० से ९ मई के सूर्योदय तक)

औषधीय गुणों से सम्पन्न : अनन्नास

(गतांक से आगे)

अनन्नास पाचक तत्त्वों से भरपूर, शरीर को शीघ्र ही ताजगी देनेवाला, हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देनेवाला, कृमिनाशक, स्फूर्तिदायी फल है। यह वर्ण में निखार लाता है। गर्मी में इसके उपयोग से ताजगी व ठंडक मिलती है। अनन्नास के रस में प्रोटीनयुक्त पदार्थों को पचाने की क्षमता है। यह आँतों को सशक्त बनाता है। परंतु इन सबके लिए अनन्नास ताजा होना आवश्यक है। टीन के डिब्बों में मिलनेवाला अनन्नास का रस स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

अनन्नास के गूदे की अपेक्षा रस ज्यादा लाभदायी होता है और इसके छोटे-छोटे टुकड़े करके कपड़े से निकाले गये रस में पौष्टिक तत्त्व विशेष पाये जाते हैं। जूसर द्वारा निकाले गये रस में इन तत्त्वों की कमी पायी जाती है, साथ ही यह पचने में भारी हो जाता है। फल काटने के बाद या इसका रस निकाल के तुरंत उपयोग कर लेना चाहिए। इसमें पेप्सिन के सदृश एक ब्रोमेलिन नामक तत्त्व पाया जाता है जो औषधीय गुणों से सम्पन्न है। अनन्नास शरीर में बननेवाले अनावश्यक तथा विषैले पदार्थों को बाहर निकालकर शारीरिक शक्ति में वृद्धि करता है।

औषधीय प्रयोग

हृदय की शक्ति बढ़ाने के लिए : अनन्नास का रस पीना लाभदायक है। यह हृदय और जिगर (लीवर) की गर्मी को दूर कर उन्हें शक्ति व ठंडक देता है।

छाती में दर्द, भोजन के बाद पेटदर्द होता हो तो : भोजन के पहले अनन्नास के २५-५० मि.ली. रस में अदरक का रस एक चौथाई चम्मच तथा एक चुटकी पिसा हुआ अजवायन डालकर पीने से ७ दिनों में लाभ होता है।

अजीर्ण : अनन्नास की फाँक में काला नमक व काली मिर्च डालकर खाने से अजीर्ण दूर होता है।

पाचन में वृद्धि : (१) भोजन से पूर्व या भोजन के साथ अनन्नास के पके हुए फल पर काला नमक, पिसा जीरा और काली मिर्च लगाकर सेवन करने अथवा एक गिलास ताजे रस में एक-एक चुटकी इन चूर्णों को डालकर चुसकी लेकर पीने से उदर-रोग, वायु-विकार, अजीर्ण, पेटदर्द आदि तकलीफों में लाभ होता है। इससे गरिष्ठ पदार्थों का पाचन आसानी से हो जाता है।

(२) अनन्नास व सेवफल के ५०-५० मि.ली. रस में एक चम्मच शहद व चौथाई चम्मच अदरक का रस मिलाकर पीने से आँतों से पाचक रस स्रावित होने लगता है। उच्च रक्तचाप, अजीर्ण व मासिक धर्म की अनियमितता दूर होती है।

मलावरोध : पेट साफ न होना, पेट में वायु होना, भूख कम लगना इन समस्याओं में रोज भोजन के साथ काला नमक मिलाकर अनन्नास खाने से लाभ होता है।

बवासीर : मस्सों पर अनन्नास पीसकर लगाने से लाभ होता है।

फुंसियाँ : अनन्नास का गूदा फुंसियों पर लगाने से तथा इसका रस पीने से लाभ होता है।

पथरी : अनन्नास का रस १५-२० दिन पीना पथरी में लाभदायी है, इससे पेशाब भी खुलकर आता है।

नेत्ररोग में : अनन्नास के टुकड़े काटकर दो-तीन दिन शहद में रखकर कुछ दिनों तक

थोड़ा-थोड़ा खाने से नेत्ररोगों में लाभ होता है। यह प्रयोग जठराग्नि को प्रदीप्त कर भूख को बढ़ाता है तथा अरुचि को भी दूर करता है।

पेशाब की समस्या में : (१) पेशाब में जलन होना, पेशाब कम होना, दुर्गंध आना, पेशाब में दर्द तथा मूत्रकृच्छ (रुक-रुककर पेशाब आना) में १ गिलास अनन्नास का रस, एक चम्मच मिश्री डालकर भोजन से पूर्व लेने से पेशाब खुलकर आता है और पेशाबसंबंधी अन्य समस्याएँ दूर होती हैं।

(२) पेशाब अधिक आता हो तो अनन्नास के रस में जीरा, जायफल, पीपल इनका चूर्ण बनाकर सभी एक-एक चुटकी और थोड़ा काला नमक डालकर पीने से पेशाब ठीक होता है।

धूम्रपान के नुकसान में : धूम्रपान के अत्यधिक सेवन से हुए दुष्प्रभावों को दूर करने के लिए धूम्रपान छोड़कर अनन्नास के टुकड़े शहद के साथ खाने से लाभ होता है।

सभी प्रयोगों में अनन्नास के रस की मात्रा १०० से १५० मि.ली. । उम्र-अनुसार रस की मात्रा कम-ज्यादा करें।

सावधानियाँ : ✽ अनन्नास कफ को बढ़ाता है। अतः पुराना जुकाम, सर्दी, खाँसी, दमा, बुखार, जोड़ों का दर्द आदि कफजन्य विकारों से पीड़ित व्यक्ति व गर्भवती महिलाएँ इसका सेवन न करें।

✽ अनन्नास के ताजे, पके और मीठे फल के रस का ही सेवन करना चाहिए। कच्चे या अति पके व खट्टे अनन्नास का उपयोग नहीं करना चाहिए।

✽ अम्लपित्त या सतत सर्दी रहनेवालों को अनन्नास नहीं खाना चाहिए।

✽ अनन्नास के स्वादवाले आइस्क्रीम और मिल्कशेक ये दूध में बनाये पदार्थ कभी नहीं खाने चाहिए। ये स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक हैं।

✽ भोजन के बीच में तथा भोजन के कम-से-कम आधे घंटे बाद रस का उपयोग करना चाहिए।

✽ भूख और पित्त प्रकृति में अनन्नास खाना हितकर नहीं है। इससे पेटदर्द होता है।

✽ छोटे बच्चों को अनन्नास नहीं देना चाहिए। इससे आमाशय और आँतों का क्षोभ होता है।

✽ सूर्यास्त के बाद फल एवं फलों के रस का सेवन नहीं करना चाहिए। ❑

आँवला रस

आँवला सर्वश्रेष्ठ रसायन है। यह त्रिदोषशामक, विशेषतः पित्तशामक, दीर्घायुष्य, आरोग्य, बल, ओज व शक्ति प्रदान करनेवाला है। आँवले के रस के सेवन से शीघ्र ही शक्ति, स्फूर्ति व शीतलता का संचार होता है। यह रस, रक्त व वीर्य की वृद्धि कर शरीर को पुष्ट बनाता है। इससे नेत्रज्योति बढ़ती है। वर्ण में निखार आता है। बालों की जड़ें तथा हड्डियाँ मजबूत बनती हैं। मस्तिष्क व हृदय को ताजगी, ठंडक व शक्ति मिलती है। यह बुढ़ापे को दूर कर चिरयौवन प्रदान करता है।

१०० ग्राम आँवले में ६०० मि.ग्रा. विटामिन 'सी' होता है, जो शरीर के लगभग ३०० कार्यों में अत्यधिक सहायक है। मस्तिष्क के कार्यों में भी विटामिन 'सी' की महत्त्वपूर्ण भूमिका है।

आँवला रस पित्त-प्रकोप से होनेवाली आँखों की जलन, पेशाब में जलन, अम्लपित्त, अधिक मासिक स्राव, श्वेतप्रदर, बवासीर आदि को दूर करता है। उष्ण प्रकृतिवालों के लिए यह गर्मियों में विशेष लाभकारी है।

स्वप्नदोष व पुरानी बीमारियों के कारण क्षीण व दुर्बल हुए व्यक्तियों, युवक-युवतियों तथा मधुमेह (डायबिटीज) के रुग्णों के लिए यह वरदानस्वरूप है।

आँवला रस में २ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण मिलाकर पीने से शरीर में दिव्य शक्ति आती है। इस प्रयोग से शरीर सुगठित व मजबूत बनता है।

रस की मात्रा : १५ से २० मि.ली. ❑

यस्य दर्शनमात्रेण...

जनवरी १९९९ की बात है । मैं न्यूजर्सी (अमेरिका) में एक दिन शाम को घूमने जा रहा था । रास्ते में एक सफेद बिल्डिंग ने मुझे आकर्षित किया । मैं वहाँ गया तो एक भाई ने मुझे बैठकर ध्यान करने को कहा । सामने एक सफेद दाढ़ीवाले संत की बड़ी तस्वीर लगी थी । मैं आँखें बंद करके ध्यान करने बैठ गया, जिससे मुझे एक अलौकिक अनुभव हुआ । मेरा मन शांत हो गया ।

दूसरे दिन मेरे परिवारवालों ने चाय, कॉफी, अंडा, मांस लेने के लिए आग्रह किया पर मेरी इच्छा नहीं हुई । उस दिन मैंने रोटी-सब्जी आदि शाकाहारी भोजन ही किया । इस तरह ७ दिन तक मैंने चाय-कॉफी, अंडा, मांस कुछ भी नहीं लिया । ७ दिन बाद मैं दुबारा उस बिल्डिंग में गया और फिर से ध्यान करने बैठा । उसके बाद मैंने वहाँ के भाई (संचालक) से पूछा : ''यह किसकी फोटो है ?''

बोले : ''पूज्य संत श्री आशारामजी बापू की । ये एक संत हैं, अहमदाबाद में इनका मुख्य आश्रम है, इधर एक छोटी शाखा है ।''

मुझे लगा मैं अहमदाबाद का होते हुए भी आज तक दर्शन नहीं कर पाया । मैं हार्ट का डॉक्टर हूँ । मुझे पता है कि मांसाहार करने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है, फिर भी मैं करता था । मैं माह में २ बार शराब भी पीता था परंतु उस दिन से आज तक १२ साल हो गये, मैंने उन सब चीजों को छुआ तक नहीं है । इससे मेरी सेहत एकदम ठीक है । वाइन और बियर से जो प्रॉब्लम होते हैं उनसे मैं मुफ्त में बच गया । इसके लिए मैं बापूजी का हृदय से बहुत आभारी हूँ ।

मैंने सोचा कि 'जिनके वायब्रेशन इतने शक्तिशाली हैं कि सिर्फ फोटो से ही मेरे जीवन में इतना परिवर्तन कर सकते हैं तो इनके साक्षात् दर्शन से कितना लाभ होता होगा ।' अभी १२ वर्षों के बाद उत्तरायण २०१२ में मैंने पूज्य बापूजी के दर्शन किये व मंत्रदीक्षा भी ली । मुझे बहुत लाभ हुआ है ।

ऐसे समर्थ संत के श्रीचरणों में कोटि-कोटि प्रणाम !

- डॉ. सुरेश भागिया (हार्ट सर्जन), अहमदाबाद

दूरभाष : ०७९-२२८५०८६०

गौसेवा से बीमारी गायब

पूज्य सद्गुरुदेव के श्रीचरणों में कोटि-कोटि प्रणाम !

मुझे १९९५ में दमा हो गया था, जिससे श्वास लेने में बहुत तकलीफ होती थी । प्रतिदिन अंग्रेजी गोलियाँ खाता तभी ३-४ घंटे सो पाता था । मैं खुद पेशे से डॉक्टर हूँ । मैंने कई डॉक्टरों व वैद्यों को दिखाया, बहुत दवाइयाँ लीं परंतु कोई फायदा नहीं हुआ ।

जून २००० में पूज्य बापूजी अजमेर पधारे थे । मैंने पूज्यश्री का सत्संग सुना और मंत्रदीक्षा ले ली । उसी दिन बापूजी ने सत्संग में गौ और गौसेवा की महिमा बतायी । बापूजी ने बताया कि गोझरण पीने से दमा आदि कई प्रकार की बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं । मैंने बापूजी की आज्ञा मानी । मैं रोज प्रातः उठकर २ चम्मच गोझरण पानी में मिलाकर पी लेता और गौशाला में गौमाता की सेवा करने निकल जाता । कई बार ताजे गोझरण के उड़ते वाष्प में प्राणायाम कर लेता था । जिससे १५ दिन में ही ७०% बीमारी ठीक हो गयी और तीन माह में तो मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गया । आज मैं एकदम स्वस्थ हूँ और प्रतिदिन गौशाला में गौमाता की सेवा करता हूँ । इससे मुझे बड़ा आनंद आता है । यह सब मेरे सद्गुरुदेव की कृपा व गौमाता की सेवा का चमत्कार है ।

डॉ. राधेश्याम जांगिड़, निवाई (राजस्थान)

मो. : ०८८७५१९७५०६ ❑

परम दयालु की करुणा

मैं बचपन से गलत संग में पड़ने के कारण जुआ, शराब, मांस-मदिरा आदि व्यसनों में पड़ गया था । सन् १९९२ में मेरे जीवन में एक मोड़ आया । मैं वैष्णो देवी गया तो माँ की प्रेरणा हुई कि 'तू पूज्य बापूजी को अपना गुरु बना ।' मैंने शीघ्र ही बापूजी से मंत्रदीक्षा ले ली । दीक्षा से मेरा पूरा जीवन बदल गया, सारे दुर्गुण दूर हो गये ।

नौकरी से निवृत्त होने पर मैं अहमदाबाद के एक वृद्धाश्रम में रहने लगा । नियमानुसार पैसा भी भरता था पर वहाँ की संचालिका चिढ़ती थी । कारण कि मैं अधिकांश समय बापूजी के आश्रम में बिताता था । आश्रम के आध्यात्मिक वातावरण तथा सेवाकार्य से मुझे बड़ा संतोष मिलता था । एक दिन उसने साफ कह दिया कि 'बापूजी के आश्रम जाना बंद कर दो या वृद्धाश्रम छोड़ दो । तुमको आश्रम में इतनी श्रद्धा है तो अपना वृद्धाश्रम क्यों नहीं बनवा लेते !' इस चुनौती ने मुझे झकझोरकर रख दिया ।

मैं अजमेर आ गया पर मन में वही बात गूँजती रही । कुछ दिन बाद पूज्य बापूजी अजमेर पधारे । मैंने उनसे प्रार्थना की तो बापूजी ने आशीर्वाद दिया और कहा कि ''भूमि के लिए प्रयत्न करो, सफलता मिलेगी और निर्माण में आर्थिक सहयोग में कमी नहीं आयेगी ।''

हाथ कंगन को आरसी क्या ?

एक माह के भीतर ही राज्य सरकार से एक हजार वर्ग गज जमीन निःशुल्क आबंटित हुई । साथ ही १५ लाख रुपये का अनुदान भी मिला । वृद्धाश्रम बनकर तैयार हो गया । बापूजी ने करुणा कर स्वयं अपने करकमलों से उद्घाटन भी किया ।

– के.के. खन्ना, अजमेर (राज.)

मो. : ९५८७२९७८२० ❑

विकराल रहा जहरीले रासायनिक रंगों का रूप

पूज्य बापूजी पिछले ३५-४० वर्षों से एक ओर जहाँ हमें रासायनिक रंगों से होनेवाली हानियों से सावधान करते आ रहे हैं, वहीं दूसरी ओर अपनी प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर का पुनरोद्धार करते हुए हम सबको प्राकृतिक रंगों से रँगकर वैदिक होली खेलने के लिए भी प्रेरित करते आ रहे हैं ।

इन विश्वहितैषी, दूरद्रष्टा महापुरुष के सान्निध्य में आ के, इनके मार्गदर्शन में चलकर करोड़ों लोगों ने वैदिक होलिकोत्सव मनाना शुरू किया और शेष लोग भी महाराजश्री के प्रेरणा-आह्वान का महत्त्व अभी प्रत्यक्ष देख रहे हैं ।

जहरीले रासायनिक रंगों का रंग-बिरंगा मुखौटा अब जानलेवा कालकूट जहर से कम नजर नहीं आ रहा है । घटना है मुंबई की, जिसमें जहरीले रासायनिक रंगों ने १३ साल के एक मासूम बच्चे को काल-कराल के हवाले कर दिया और २०० से अधिक लोगों को अस्पताल में भर्ती करा दिया । अस्पताल में भर्ती हुए लोगों में अधिकतर बच्चे थे । ८ मार्च को जहरीले रासायनिक रंगों से होली खेलने के कारण मुंबई के धारावी, सायन, घाटकोपर एवं आसपास के इलाकों के बच्चों को त्वचा में संक्रमण, आँखों में जलन, श्वास लेने में तकलीफ एवं उलटी की समस्याएँ हुईं ।

होली खुशियों का, स्वास्थ्य-सुरक्षा का, एक-दूसरे पर स्नेह व आनंद-उल्लास की वर्षा करने का त्यौहार है । ऐसे अवसर पर पूरे देश को शोक-सागर में डुबानेवाली इस घटना ने जहरीले रंगों के शिकार बने अपने देशबंधुओं के प्रति देशवासियों के हृदय में जहाँ करुणा जगायी, वहीं जहरीले रासायनिक रंगों के लिए घृणा पैदा कर दी । अब लोगों की माँग हो रही है कि स्वास्थ्य, आनंद-उल्लास, सामाजिक सौहार्द प्रदायक वैदिक होली को राष्ट्रीय एवं वैश्विक स्तर पर बढ़ावा मिलना चाहिए । ❑

('ऋषि प्रसाद' प्रतिनिधि)

पूज्य बापूजी ने विदर्भ (महा.) वासियों को आठ दिवसीय सत्संग-अमृत का दान देकर इस पूरे क्षेत्र को भक्तिमय कर दिया । इसकी शुरुआत **२४ फरवरी** को **अकोला** से हुई । यहाँ पूज्यश्री ने कहा : ''जो दूसरों पर प्रभाव डालने के लिए बोलता है उसका प्रभाव कभी टिकेगा नहीं, बिल्कुल पक्की बात है । जो दूसरों को पटाने के लिए कुछ करता है वह खुद ही अपना हत्यारा है । यह सारी सृष्टि उस परमेश्वर की है । दूसरों को पटाकर सुखी होने की इच्छावाला धोखे का फल भोगेगा । अतः सहज में बोलें, सारगर्भित बोलें ।''

अवधूती मस्ती और अद्भुत लीलाओंवाले सिद्ध महापुरुष श्री गजानन महाराज की नगरी **शेगाँव** में **२५ व २६ फरवरी (सुबह)** तक आयोजित सत्संग में श्रद्धालुओं का ऐसा सैलाब उमड़ा कि बापूजी ने भक्तों की प्रार्थना पर सत्संग का एक सत्र बढ़ाते हुए **२६ (शाम)** तक सत्संग-गंगा बहायी । यहाँ पूज्य बापूजी का स्वागत संत गजानन महाराज संस्थान के विश्वस्त महोदय ने किया । सुख-दुःख में सम रहने की कला सिखाते हुए पूज्यश्री का समत्वानुभव छलक पड़ा : ''**समत्वं योग उच्यते** । समता ही योग है । जितनी समता होगी, उतना आत्मवैभव, आत्मसुख प्रकट होता है । जैसे तरंग-पर-तरंग चलती है तो पानी की गहराई नहीं दिखती लेकिन तरंग शांत होते ही पानी की गहराई दिखती है, ऐसे ही सुख-दुःख की तरंगों में आप सम रहेंगे तो **परमात्मा प्रकाशते** ।''

२७ फरवरी (सुबह) को **आकोट (महा.)** में पहली बार सत्संग का आयोजन हुआ । यहाँ भगवत्प्रेम की महिमा बताते हुए बापूजी बोले : ''प्रेम चिर-सुकुमार होता है । प्रेम वृद्ध नहीं होता । प्रेम मरता नहीं । प्रेम अबोध नहीं होता, सुकुमार, सुज्ञ होता है । वह अनंत सौंदर्य देता है । प्रेम में कभी तृप्ति नहीं होती, सदा और प्यास, और प्यास...''

२७ फरवरी (शाम) को महाराष्ट्र और मध्य प्रदेश की सीमा पर बसे **परतवाड़ा** में श्रद्धालुओं का उत्साह देखते ही बनता था । सिर्फ एक सत्र के सत्संग में विशाल जनसैलाब उमड़ पड़ा । बापूजी को अपलक नेत्रों से निहारते हुए श्रद्धालुओं को देखकर ऐसा लगता था मानो वे बापूजी की वाणी को कानों और छवि को नेत्रों से सीधे हृदय में उतार लेना चाहते हों । इसके बाद **२८ व २९ फरवरी** को **अमरावती (महा.)** में चौदह वर्षों बाद सत्संग का आयोजन हुआ । यह दिन साधकों के लिए दिवाली से बढ़कर साबित हुआ । भक्तों के उत्साह और आनंद का ठिकाना न रहा । भक्तों के मुख से सहज ही निकल पड़ा : ''**साधू-संत येती घरा, तोचि दिवाळी दसरा ।**'' (जिस दिन संत घर आते हैं, वही दिन सच्ची दीपावली और दशहरा है ।) पूज्यश्री ने यहाँ नवनिर्मित आश्रम का उद्घाटन किया । बापूजी ने जहाँ एक ओर आत्मज्ञान के सत्संग से भक्तों के मन को ज्ञान, भक्ति, आनंद के रंग से रँगा, वहीं उनके तन को पलाश के फूलों के रंग से रँगा ।

कर्म कैसे करें - इसका विवेचन करते हुए पूज्यश्री बोले : ''कर्म करें कर्तव्य भावना से । पत्नी है तो पति, सासु और परिवार की सेवा कर ली । सेवा में लापरवाही नहीं करें और सेवा करके फल की इच्छा न रखें तो यह तुम्हारा कर्म कर्मबंधन मिटायेगा ।''

१ व २ मार्च को 'ऑरेंज सिटी' (संतरा नगरी) के नाम से मशहूर महाराष्ट्र की उपराजधानी **नागपुर** के रेशम बाग मैदान में होली महोत्सव के सत्संग में विशाल जनमेदनी ने बड़ी ही तन्मयता

से गुरु-ज्ञान के रंग से मन को तथा बापूजी द्वारा बरसाये गये पलाश के फूलों के केसरी (संतरी) रंग से तन को रँगा । संसारी आकर्षण से सावधान करते हुए बापूजी ने कहा : ''भगवत्सुख लेंगे तो संसार के सुख का आकर्षण नहीं रहेगा । जिसको संसार के सुख का आकर्षण होता है अथवा संसार का, परिवार का मोह आकर्षित करता है, उसकी बड़ी दुर्गति होती है । परिवार में रहने की मनाई नहीं है लेकिन परिवार और संसार में सुखी होने के बहाने आसक्त होना बहुत नुकसान देता है ।''

देश की आर्थिक राजधानी कही जानेवाली **मुंबई** के बांद्रा-कुर्ला कॉम्प्लेक्स में **३ व ४ मार्च** को होली पर्व के निमित्त हुए सत्संग में लाखों लोगों ने मायानगरी मुंबई की व्यस्ततम जीवनधारा को एक विराम देते हुए आंतरिक विश्राम का अमृतपान किया । उनकी आंतरिक तपन तो मिटी ही, साथ ही पूज्यश्री की प्राकृतिक रंगवर्षा से बाह्य तपन भी मिट गयी । यहाँ पूज्यश्री ने कहा : ''तीर्थयात्रा से थोड़ा फल होता है लेकिन उससे ज्यादा फल भगवान के नाम में है । उससे ज्यादा गुरुमंत्र में है और उससे ज्यादा गुरुमंत्र का अर्थ समझकर जप करने में है । भगवान को अपना और अपने को भगवान का, गुरु को अपना और अपने को गुरु का मानकर प्रेमाभक्ति का तो इन सबसे ज्यादा फल, महाफल होता है । शबरी भीलन को वही मिला था, आपको भी वही मिल जाय बस, मुझे बहुत अच्छा लगेगा ।''

५ व ६ मार्च को **रोहिणी, दिल्ली**वासियों ने होली महोत्सव में बापूजी की सत्संग-वर्षा के साथ आपके करकमलों से हुई रंगवर्षा से तन-मन दोनों को पावन किया । यहाँ विश्रांति और आलस्य में फर्क बताते हुए पूज्यश्री बोले : ''आलस्य में सूझबूझ नहीं रहती और विश्रांति में सूझबूझ बढ़ती है, सुख-दुःख में समता आती है, भगवत्शांति, भगवत्प्रेम, भगवद्ज्ञान उभरता है ।''

'सूरत में सूरत बदली, चढ़ा भक्ति का पक्का रंग' - यह भाव है **७ व ८ मार्च** को **सूरत** में होली महोत्सव में शामिल हुए श्रद्धालुओं का । ९ स्थानों पर होली महोत्सव का आयोजन हुआ, फिर भी सूरत के होली महोत्सव में जनसैलाब में कोई कमी नहीं आयी बल्कि संख्या में अपार बढ़ोतरी हुई । पूज्यश्री के सान्निध्य में होली के पावन पर्व पर भक्तों ने जहाँ जप-ध्यान किया वहीं तापी-तट पर पलाश के फूलों तथा गुलाबजल, गंगाजल व तीर्थों के जल से मिश्रित रंग से बापू की रंगवर्षा में भीगकर शरीर को स्वस्थ व मन को प्रसन्न रखने तथा वर्ष भर निरोग रहने की कुंजियाँ प्राप्त कीं । बापूजी ने होली का संदेश देते हुए कहा : ''सद्गुरु के साथ ऐसी होली खेलो कि जरा और मरण का भरम चला जाय । 'बुढ़ापा मेरा है अथवा मैं मर जाऊँगा'- यह भ्रांति निकल जाय, ऐसी होली खेलिये । हो... ली... जो हो रहा है, बीत रहा है । जो बीत रहा है वह वास्तविक जीवन नहीं है लेकिन जो बीते हुए को जानता है वह सत्-चित्-आनंदस्वभाव आत्मा ही अपना जीवन है ।''

संत ज्ञानेश्वरजी की पावन भूमि **आलंदी, पुणे** में बापूजी के सान्निध्य में **१७ व १८ मार्च** को सत्संग-आयोजन हुआ । सत्संग में आया : ''जिसके हृदय में हरि का नाम, हरि का आश्रय, हरि की प्रीति है उसका अमंगल नहीं होता । उसके लिए अमंगलमय मृत्यु भी मंगलकारी हो जाती है और अमंगलमय ग्रह-नक्षत्र भी परम मंगलकारी हो जाते हैं ।''

१९ व २० मार्च को **औरंगाबाद** (मराठवाड़ा) में हुए सत्संग में उमड़ते सत्संगियों को धूप और गर्मी नहीं रोक पायी । ३९ डिग्री तापमान और तपती धूप में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने सत्संग-अमृत का पान किया : ''काम, क्रोध, लोभ, मोह, झूठ, कपट - यह कुसमाज है । इनका आश्रय छोड़कर संयम, सादगी, सरलता, सत्संग, भगवन्नाम, परोपकार, भगवत्प्रीति का आश्रय लो । कितना भी दुष्ट प्रारब्ध

हो लेकिन भगवान हमारे हैं । आर्तभाव से प्रार्थना करने से वे दुःखद, दुष्ट प्रारब्ध भगवान काट देते हैं । **मेटत कठिन कुअंक भाल के ।''**

२१ व २२ मार्च को **नवी मुंबई** में पूज्यश्री का दो दिवसीय सत्संग आयोजित हुआ । यहाँ पूज्य बापूजी के सत्संग का अमृतपान व गुरुमंत्र की दीक्षा का जीवनोद्धारक दान प्राप्त होने से मुंबईवासियों के लिए यह समारोह नववर्ष (गुड़ी पड़वा) की सुंदर सौगात साबित हुआ । बापूजी ने सत्संग-अमृत की वर्षा करते हुए कहा : ''संसार परिवर्तनशील है । आप जहाँ बैठे हैं वहाँ कभी समुद्र लहराता था । कितनी सारी मिट्टी, मलबा डाला, भराव किया और नाम दिया 'नवी मुंबई' लेकिन समय की धारा में... ''

उल्हासनगर का व्यस्ततम क्षेत्र सेंचुरी मैदान... ४० डिग्री से अधिक तापमान... भरी दोपहर में बापूजी की अमृतवाणी को आत्मसात् करते श्रद्धालु... बाहर कड़ी धूप व गर्मी और हृदय में गुरुज्ञान की शीतलता... यह दृश्य है उल्हासनगर में बापूजी के सान्निध्य में **२३ व २४ मार्च (दोप.)** तक आयोजित चेटीचंड महोत्सव-सत्संग का । बापूजी ने प्रतिवर्ष चेटीचंड के अवसर पर निकलनेवाली महायात्रा का अपने आशीर्वाद से शुभारम्भ किया, हेलिकॉप्टर से पुष्पवृष्टि की । बापूजी कितना ख्याल रखते हैं सभीका ! तभी तो सत्संग भी सुनाते हैं और पलाश शरबत का प्रसाद भी पिलवाते हैं ।

जिन्होंने अपना सर्वस्व लोक-मांगल्य के लिए न्योछावर कर दिया है, ऐसे महान लोकसंत बापूजी के जीवन का हर पल, हर क्रिया उनकी इस आंतरिक ऊँचाई को उजागर करती है ।

अहमदाबाद में प्रतिवर्ष आयोजित होनेवाला **'चेटीचंड ध्यान योग शिविर'** इस बार **२४ (शाम) से २६ मार्च** तक सम्पन्न हुआ । बापूजी का आगमन होते ही 'चेटीचंड यात्रा समिति' भी नाचते-गाते दिल्ली दरवाजा से मुख्य मार्गों से होते हुए आश्रम में पहुँची और बापूजी के आशीर्वचन प्राप्त कर चेटीचंड यात्रा की पूर्णाहुति की ।

इस तीन दिवसीय ध्यान योग शिविर में साधकों ने बाहर के उत्सव के साथ ही आत्मानंद-सिंधु छलकाकर वास्तविक उत्सव मनाया, चिन्मय सुख पाया । पूज्यश्री के श्रीमुख से अद्वैत-प्रतिपादक वेदवाणी प्रस्फुटित हुई : ''तरंग का पानी और समुद्र का पानी एक है, घड़े का आकाश और महाकाश एक है । व्यक्ति का श्वास और समष्टि की हवा एक है । व्यक्ति जहाँ बैठा है वह भूमि और पूरे विश्व की भूमि एक है, ऐसे ही व्यक्ति जिसकी सत्ता से श्वास लेता है वह सत्ता पशु-पक्षियों में भी वही-की-वही है । सब वासुदेव है । ॐ... ॐ... '' □

✻ पूज्य बापूजी के आगामी कार्यक्रम ✻

दिनांक	स्थान		सत्संग-स्थल	सम्पर्क
३ से ६ अप्रैल (सुबह तक)	द्वारका (गुज.)	सत्संग एवं पूर्णिमा-दर्शन	भड़केश्वर महादेव मंदिर के पास	०२२-२६८६४१४३, ९८२०६७७२४५
६ अप्रैल (११ से १-३० बजे तक)	अहमदाबाद (गुज.)	सत्संग एवं पूर्णिमा-दर्शन	संत श्री आशारामजी आश्रम, अहमदाबाद	(०७९) ३९८७७७८८, २७५०५०१०/११
६(शाम) से ८ अप्रैल	लोनी (उ.प्र.)	सत्संग एवं पूर्णिमा-दर्शन	२ नं. बस स्टैंड, लालबाग लोनी (गाजियाबाद)	९६५०१ ११५३८, ९६५०१ ११५३५
१० व ११ अप्रैल	इन्दौर (म.प्र.)	अवतरण-दिवस व सत्संग	रिलायंस ग्राउंड, सयाजी होटल के सामने	०७३१-२८७७४११, ९००९१४८५५०
१४ व १५ अप्रैल	लखनऊ (उ.प्र.)	सत्संग	कॉल्विन तालुकेदार कॉलेज ग्राउंड	०५२२-२४६४०१०

सद्गुरु ने मारी पिचकारी, प्रेम पलाश के संग। अंग-अंग पुलकित हुए, लगा भक्ति का रंग।।
बांद्रा (मुंबई)
नागपुर (महा.)
नासिक (महा.)
अमरावती (महा.)